revista del
consumidor

DE COLECCION Y CONSULTA

DIEZ PESOS

No. 14

- Para el niño, todos los días del año
- El jardín de niños es fundamental; pero ¿activo o tradicional?
- Alimentos infantiles preparados: no reemplazan a los naturales
- ¿Qué televisor de blanco y negro le conviene?

¡FELICIDADES, CHUCHIN!...
GRACIAS, TIA...
¡Vaya!... es un regalo baboso, pero ya salí del paso...
¡AY TIA!...SI USTEDES LOS ADULTOS ENTENDIERAN QUE EN VEZ DE REGALITOS TONTOS, COMPRADOS DE PRISA, LO QUE LOS NIÑOS NECESITAMOS ES COMPRENSION Y RESPETO (COMO DEJAR DE LLAMARME "CHUCHIN" EN VEZ DE USAR MI NOMBRE) TOMAR EN CUENTA NUESTRAS OPINIONES, NO MANIPULARNOS COMO MUÑECOS. PREOCUPARSE EN SERIO POR NUESTROS GUSTOS Y NECESIDADES Y POR NUESTRO DESARROLLO ARMONICO
ALBERTO ISAAC

EDITORIAL

Es una verdad incontestable y no sólo una frase gastada que el futuro del país se encuentra en manos de los niños. Y nadie sabe de qué escondido rincón saldrán los adultos —hoy niños— que ocuparán los lugares de más responsabilidad en los años que se avecinan.

Todos los niños, entonces, merecen nuestros mejores cuidados, lo mejor de nosotros mismos.

Ya los países más avanzados, con el fin de asegurar su futuro, comienzan por colmar a los pequeños con los mejores alimentos y la más cuidadosa educación.

Y actualmente, en la sociedad en que vivimos, tal vez la materia más importante del siglo es la educación para el consumo. Porque prácticamente todos los mexicanos, y en especial los niños, estamos bajo el influjo que nos inclina peligrosamente al consumo irracional, al abierto consumismo.

Enseñar al niño a jerarquizar, a distinguir los productos indispensables, los necesarios y los útiles, de los superfluos y hasta perjudiciales es un deber inaplazable.

La información abundante e interesada que recibe la niñez influye sobre sus decisiones y preferencias; podría inducirlo a olvidar lo esencial e inclinarse por lo accesorio.

Una forma eficaz de ayudarlo a manejar esta información con sentido crítico es el diálogo constante con sus padres y la orientación que sobre el consumo ofrezcamos para ellos.

No esperemos, pues, que sea el 30 de abril para ocuparnos del niño. . .

La REVISTA DEL CONSUMIDOR se publica mensualmente como el órgano oficial de difusión del INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871. México 20, D. F., Tel.: 550-47-55, y está totalmente impresa en papeles nacionales por EDESA, Kilómetro 17.5 de la Av. Presidente Juárez, Tlalnepantla, Estado de México, Tels.: 535-26-25, 578-87-42 y 565-03-91. Tipografías por Multiservicios Publicitarios, Av. Universidad No. 1449, México 21, D. F. Tels.: 524-96-12 y 524-09-20. Distribuida por la Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S. A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Se reservan todos los derechos conforme a la Unión Internacional del Derecho de Autor. No se autorizará el uso de ninguno de los materiales que aparecen en esta publicación para fines publicitarios o comerciales. El contenido de los artículos firmados es responsabilidad directa del autor y no necesariamente refleja ni la filosofía ni el criterio editorial de la revista. No se devuelven originales. Certificado de Licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, según oficio No. 504-1081, del 19 de octubre de 1976. Registrada como correspondencia de segunda clase por la Dirección General de Correos mediante oficio No. 6339, expediente No. 091.70-1423, de fecha 19 de noviembre de 1976.

DIRECTORIO

CONSEJO EDITORIAL

PRESIDENTE
DIRECTOR GENERAL DEL
INSTITUTO NACIONAL
DEL CONSUMIDOR
Lic. Adolfo Lugo Verduzco

VOCALES

SUBDIRECTOR DE ORIENTACION
Y DIFUSION DEL INC
Lic. José Antonio Perea G.

SUBDIRECTOR TECNICO
DEL INC
Lic. Guillermo Wilkins Ch.

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO
DEL INC
Lic. José Luis Turueño R.

DIRECTOR
DEL AREA EDITORIAL
DEL INC
Lic. Sergio Valdez P.

JEFE DE PRENSA Y RELACIONES
PUBLICAS DEL INC
Dr. Alfredo Nolasco C.

AREA EDITORIAL

JEFE DE COORDINACION Y
PRODUCCION
Sol de Durán

JEFE DE REDACCION
Luis Javier Mier

REDACCION
Salvador Peniche Pasos
Raúl Carbonell
Norma Sinay

JEFE DE ARTE Y DISEÑO
Rafael Domínguez Hernández

ILUSTRACION Y MAQUETEO
Francisco Estebanez
Augusto Apón
Ricardo Baeza

JEFE DE DIFUSION
Víctor Manuel González R.

CIRCULACION
Rubén de la Mora

COORDINADOR
DEL DEPARTAMENTO
TECNICO DEL INC
Carlos Cárdenas

FOTOGRAFIA
Ursula Bernath

Precios	República Mexicana	Extranjero
Ejemplar suelto	$ 10.00 M.N.	U.S. $ 0.90
Suscripción anual (12 números)	$ 100.00 M.N.	U.S. $ 6.00
Ejemplar atrasado	$ 15.00 M.N.	U.S. $ 0.60

INDICE

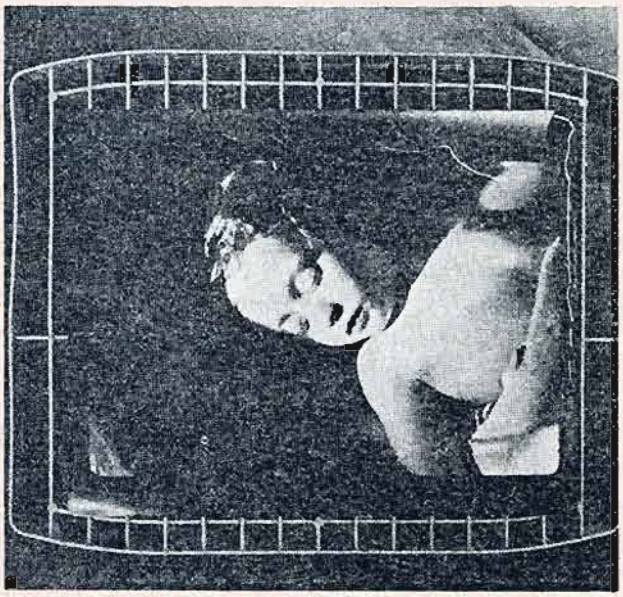
Editorial	Pág. 657
Indice	658
Sumario	659
Alimentos infantiles preparados	660
Planeación familiar	662
Consummatum est	664
Jardín de niños: antesala de la escuela	666
Pediatría: "la medicina del hombre"	670
Frutas de estación	674
La mitad del mundo sufre desnutrición	677
Estudio comparativo: televisores blanco y negro	678
Coleccionismo infantil	686
Los espacios para jugar	689
Los idiomas como mercancías	692
¿Por qué sus hijos no pueden leer lo que usted lee?	695
Primeros auxilios	698
Preguntas y respuestas	702
La correspondencia	704

LA REVISTA DEL CONSUMIDOR tiene como objetivo esencial proporcionar a los consumidores información, orientación y consejo acerca de bienes y servicios, así como ofrecerles recomendaciones y sugerencias en todo lo tocante al manejo racional del presupuesto familiar y la preservación de la dignidad humana. Ni la revista ni el Instituto Nacional del Consumidor aceptarán muestras de productos ni se comprometerán de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. Los estudios comparativos de la REVISTA DEL CONSUMIDOR llevarán el propósito único de informar y orientar a sus lectores, y no podrán ser utilizados para ningún fin publicitario o comercial. La violación de esta prohibición expresa ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes. Los productos que se utilizan para la elaboración de los estudios comparativos se adquieren en el mercado libre, precisamente bajo las condiciones en las que los compran normalmente los consumidores, y se sujetan a pruebas exhaustivas de laboratorio y al juicio de expertos en el producto objeto de la investigación.

Correspondencia y suscripciones: Diríjase a la REVISTA DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871, México 20, D.F.

....El Instituto Nacional del Consumidor autoriza la reproducción total o parcial de los textos incluidos en esta revista, siempre que se indique su procedencia.

SUMARIO



85 por ciento de los hogares mexicanos tienen televisión, la mayoría en blanco y negro. Sin embargo, ¿funcionan correctamente? ¿Cuáles son las características de las diferentes marcas? ¿Qué mantenimiento debe dárseles?

Pág. 678

El jardín de niños es básico en la formación del chico. Sin embargo, al momento de elegir el adecuado la duda surge: ¿tradicional? ¿"activo"?

Pág. 666

En América Latina existe actualmente un millón de niños en estado grave de desnutrición y diez millones más sufren desnutrición moderada. En Africa y Asia la situación es aún peor.

Pág. 677

Generalmente la motivación principal para estudiar un idioma suele ser el deseo de superación personal. Pero ¿qué tipo de cursos se imparten?, ¿dónde?, ¿cuáles son sus precios?

Pág. 692

Además de los cuentos infantiles clásicos, existen otros diferentes, modernos y originales. ¿Sabe por qué es importante que sea su hijo, y no usted, quien los elija?

Pág. 686

Alimentos infantiles preparados

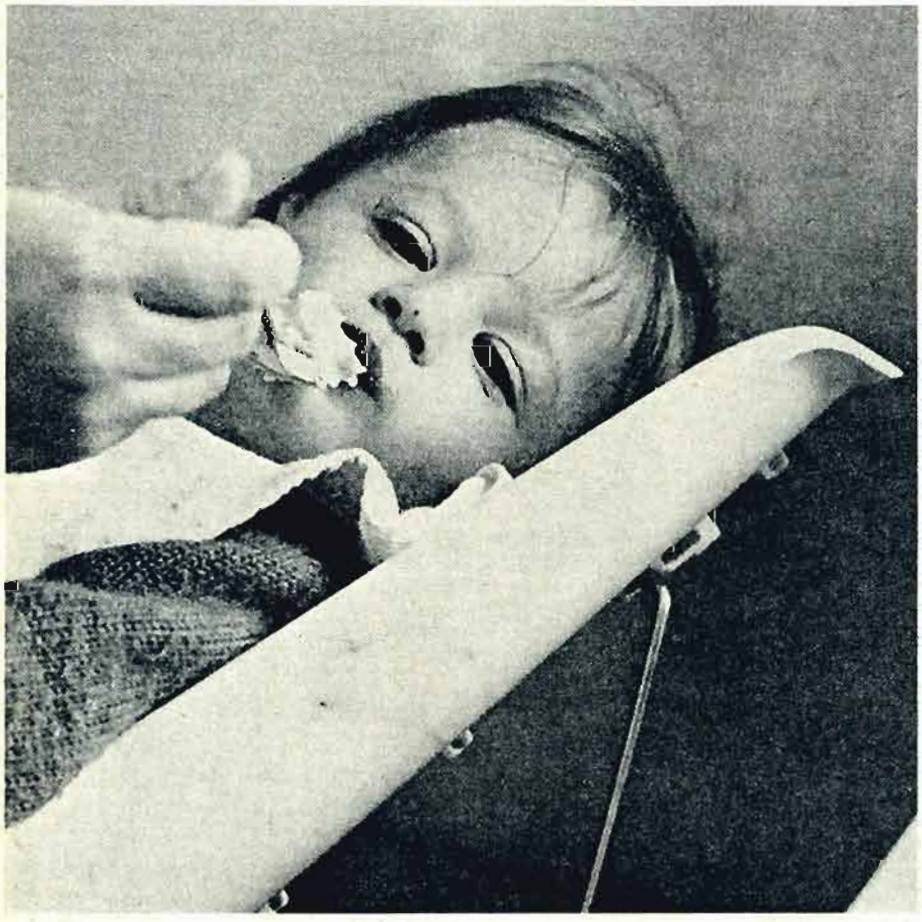
Muchas madres los utilizan por ser prácticos, pero resultan muy caros y no reemplazan a los alimentos naturales.

Indiscutiblemente, los alimentos infantiles ya elaborados han encontrado su lugar en el mercado de consumo.

La variedad es grande, la presentación es adecuada, la publicidad es intensiva. Todo se conjuga para que muchas madres prefieran recurrir a estas papillas comerciales antes que preparar una comida casera para sus pequeños.

Muchas madres creen que basta darle al bebé uno o dos frasquitos de Gerber para que el niño satisfaga sus requerimientos nutricionales.

En la mayoría de los casos el motivo principal para su consumo indica es el agitado ritmo de la vida actual. "Es más rápido abrir uno de estos frasquitos que ponerse a preparar un puré", se afirma. Y es cierto. Sin embargo, son también muchas las madres que se preguntan si con este tipo de productos estarán alimentando bien a sus hijos.



Una papilla "casera" alimenta mejor y es más barata que la envasada

Para aclarar éste y otros puntos, *Revista del Consumidor* entrevistó al ingeniero José Luis Camacho, investigador del Instituto Nacional de Nutrición y autor de varias investigaciones sobre alimentos infantiles elaborados.

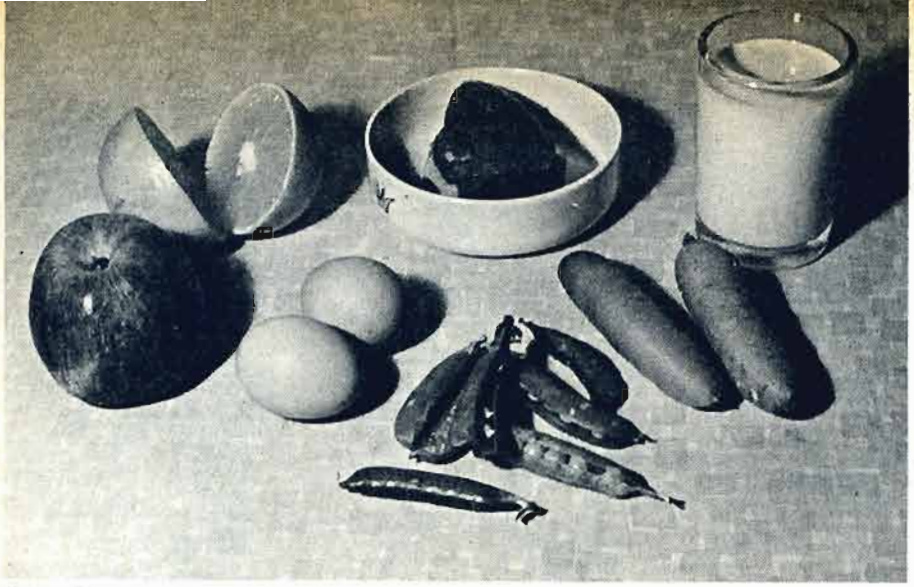
"Desde el punto de vista sanitario —sostiene el ingeniero Camacho—, los estudios realizados demuestran que los productos Gerber no presentan ninguna contaminación microbiológica. Indudablemente se elaboran bajo la más estricta vigilancia."

"Más aún —agrega—, el hecho de utilizar frascos de vidrio, lo cual eleva el costo del producto, demuestra que la intención es la de tener la mayor seguridad higiénica."

Se sabe, sin embargo, de algunos casos de contaminación, pero los investigadores lo atribuyen a imprudencia de algunas madres que dejan el frasco abierto, sin conservarlo en el refrigerador.

"En cuanto a la calidad alimenticia —explica el ingeniero Camacho—, estos productos incluyen pocos aditivos y proporcionan efectivamente los nutrientes que indica la etiqueta."

De todas formas, conviene saber que entre los aditivos fi-



Los alimentos naturales deben constituir la base de la dieta infantil

gura el almidón, utilizado para dar mejor consistencia al alimento, lo cual puede engordar innecesariamente al bebé.

Un gramo de proteína proporcionado por Gerber cuesta 63 centavos, mientras que el de proteína de la leche cuesta sólo 20 centavos.

Los riesgos de la publicidad

"Una vez aclarado lo anterior —advierte el ingeniero Camacho—, es importante subrayar que lo malo de estos productos es que su propaganda distorsiona la realidad. Porque, guiadas por la publicidad, muchas madres creen que basta darle al bebé uno o dos frasquitos de Gerber para que el niño satisfaga sus requerimientos nutricionales."

"Esto —añade con énfasis— no es cierto. Los alimentos elaborados sólo pueden considerarse un complemento de la dieta del niño. Porque su principal alimentación reside aún en la ingestión de carne, leche, huevos, verduras y frutas. Y siempre será mejor consumir estos productos naturales que los procesados."

"Por último, hay un factor importantísimo que no puede olvidarse," aclara el investigador. "Debemos tener presente que Gerber no se dedica exclusivamente, al bienestar de su bebé' (como afirma la publicidad), sino también a ganar dinero. Y esto se puede demostrar calculando el costo de los nutrientes que ofrece, en comparación al costo de los nutrientes naturales."

Desde esta perspectiva se puede hacer el siguiente cálculo comparativo. Un frasco especificado como "Comida con carne", de un peso neto de 130 gramos, cuesta 5.40 pesos y contiene 29.25 gramos de hígado de res y 10 de jamón. En total, esto representa 8.6 gramos de proteínas, que se pagan a razón de 63 centavos por gramo.

Mientras tanto, el gramo de proteína de la leche (que es proteína de alta calidad) se paga a 20 centavos, el de la carne entre 30 y 40 y el de la soya (ya procesado) a 10 centavos.

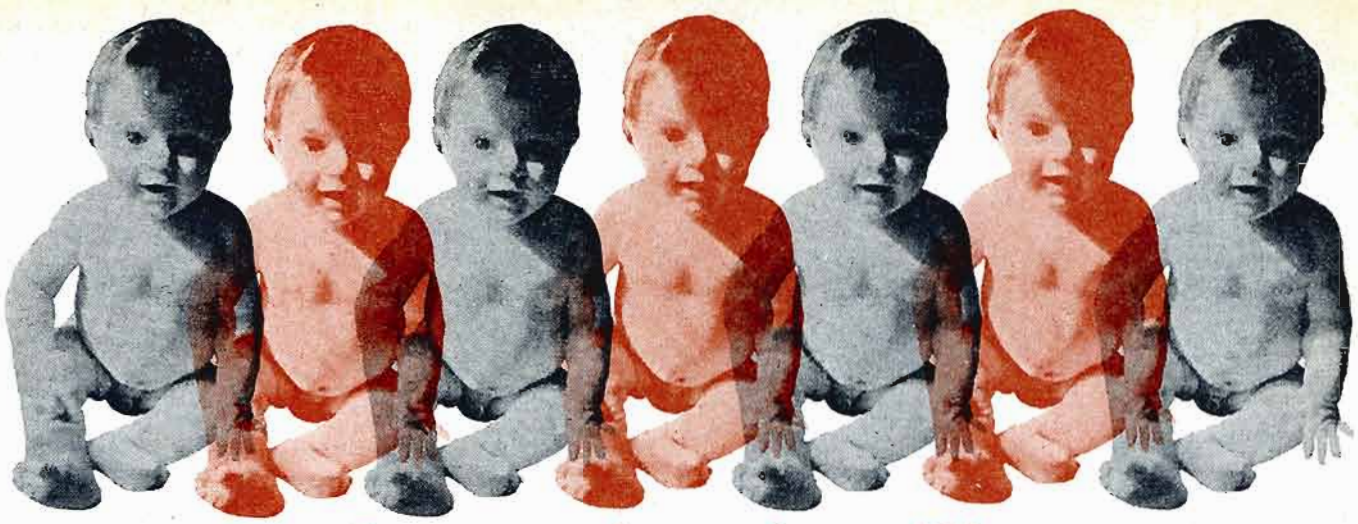
Los nutricionistas afirman que es mejor alimentar al niño con productos naturales que con aquellos que ya están procesados.

"Con todo esto —señala el ingeniero Camacho— queremos demostrar que la población mexicana no puede permitirse el lujo de consumir este tipo de productos, que quizás se justifican en un país como Estados Unidos. Pero es absurdo ver que personas de escasos recursos compren estos alimentos por el simple hecho de que resultan fáciles de preparar. Definitivamente, se trata de un producto caro en exceso, con el agravante de que el consumo de uno o dos frasquitos no satisfacen los requerimientos nutricionales del niño."

Recomendaciones

- Los alimentos infantiles ya elaborados deben considerarse sólo un complemento de la dieta del niño.
- No existen razones para desconfiar de estos productos desde el punto de vista sanitario.
- Entre los aditivos incluidos en los alimentos infantiles procesados, conviene recordar que el almidón engorda.
- De ningún modo se puede pensar que uno o dos frasquitos de Gerber bastan para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé. Fundamentalmente, hay que alimentarlo a base de carne, leche, huevo, verduras y frutas.
- Desde el punto de vista del costo por gramo de proteínas, también es bueno recurrir a los alimentos naturales.

La higiene de platos y cucharas, es fundamental.



Planeación familiar

La explosión demográfica es un problema alarmante que incumbe a todos los mexicanos.

Hoy somos 65 millones de mexicanos. En el año 2 000 —mañana— seremos 155 millones. ¿Podremos satisfacer las demandas en materia de alimentación, vivienda, salud, educación y todos los demás elementos de bienestar que exigiría semejante población?

Alcanzaremos tal cifra si continuamos creciendo al ritmo de 3.5 por ciento anual, lo que provoca que nuestra población se duplique cada 20 años, en tanto que el mundo lo hace en 35.

Actualmente nacen 700 mil mexicanos al año —7, 400 diarios—, con lo que pasamos a ocupar el primer lugar de crecimiento entre los países con más de 50 millones de habitantes.

El panorama empeora dado que la población se distribuye irracionalmente, concentrándose en unas pocas ciudades, lo cual hace muy caros y poco redituables la mayoría de los servicios públicos.

Lo anterior abre el camino a los problemas sobresalientes de nuestro tiempo: desnutrición e insalubridad.

Para resolverlos, es necesario planificar nuestra tasa anual de nacimientos e impulsar una mejor distribución del ingreso.

Ambas constituyen soluciones íntimamente relacionadas, sin las cuales ningún planteamiento puede alcanzar el éxito. Por lo pronto, limitémonos al primero: la planeación familiar.

La población mexicana se duplica cada dos décadas, mientras que la población mundial lo hace cada 35 años.

El problema humano en primer lugar

El nacimiento de un ser humano no es la simple expulsión, al espacio vital, de un ser vivo. Lleva tras de sí una historia singular que puede consistir en el deseo, el amor y la esperanza; o en el impulso irracional, la imprevisión, la ignorancia y las frustraciones. Es el producto de la unión íntima de dos seres en una función instintiva, pero que el ser humano ha sabido trascender, para convertirla en un hecho social.

La relación entre población y desarrollo no es, entonces, una simple cuestión de números, sino una complicada madeja de problemas humanos. Donde los números aumentan rápidamente, se incrementan las estadísticas; pero no hay que olvidar que cada unidad significa una realidad individual.

Actualmente nacen 800 mil mexicanos al año; es decir: 7,400 bocas más que alimentar cada día.

La solución mexicana

Para resolver tan apremiante problema, las autoridades mexicanas sustentan la tesis de la paternidad responsable.

Se entiende por paternidad responsable, la actitud consciente de los seres humanos frente al fenómeno de la reproducción; íntimamente relacionada con los aspectos jurídico, económico, sicoló-

gico y médico. Impone a los padres el deber de dar a sus hijos protección y cariño mediante una constante comunicación personal; ofrecerles comprensión sobre bases morales que permitan una mejor convivencia en el seno de la familia y de la sociedad en que se desenvuelven.

La paternidad responsable se inicia desde que los padres enseñan a sus hijos, por medio del ejemplo, los pormenores de una buena conducta. A medida que el niño se desarrolla, deben procurar que sea sano de cuerpo y espíritu.

En una palabra, el progenitor de un nuevo ser tiene ante sí la tarea más compleja y maravillosa.

Los padres de familia numerosa, aun contando con recursos económicos suficientes, muchas veces no llenan las necesidades afectivas indispensables, ni pueden prestar la atención adecuada al desarrollo de los pequeños. Con frecuencia, en los ambientes sociales superiores, se observa una sobreprotección que invalida y limita posibilidades; en tanto que en los estratos desfavorecidos, muchas veces los niños tienen que dedicar su tiempo a subocupaciones tales como limpiadores de zapatos, voceadores, vendedores de chicles, limpiadores de parabrisas, para colaborar con el exiguo gasto familiar.

La planeación familiar es el hecho de decidir si se espacia o limita el nacimiento de los hijos; y en ello va la determinación de los cónyuges y el consejo médico que orienta sobre cuál procedimiento es el que conviene en cada caso.

Con los programas de planificación familiar se espera llegar al año 2000 con la tasa ideal de crecimiento demográfico, que es del uno por ciento.

Procreación responsable

La procreación responsable se produce cuando el embarazo se presenta en circunstancias deseables y por lo tanto no da lugar a desajustes sociales, sufrimiento, daños a la salud de la madre o del niño.

Las relaciones sexuales del ser humano dependen de su voluntad, de tal modo que puede procrear cuando lo desea, sin importar —como en muchas especies animales— la época del año, las condiciones climatológicas, etcétera. Los seres humanos, deben, entonces, asumir la responsabilidad de planificar su familia; es decir, cuántos hijos desean tener y en qué oportunidad. Esta planificación y sus resultados dependerán de la información y educación sobre métodos anticonceptivos y del uso que de ellos se haga, así como de la eficacia con que funcionen los programas de planificación familiar de la comunidad.

La maternidad no es una actitud instintiva ni heroica; debe elegirse libremente y con plena conciencia de la responsabilidad que implica.

Libertad femenina

Como un bien colateral de la planificación familiar, se advierte su contribución a la liberación femenina, a la que apoya con las mejores herramientas del progreso: los conocimientos científicos.

Es evidente que para muchos hombres la mujer sigue siendo un "objeto" de su propiedad, una especie de máquina reproductora de niños que funciona con el fin de acentuar el orgullo del macho.

Sin embargo, la mujer es dueña de un intelecto en un plano de igualdad con el hombre, que cada vez menos asume el embarazo como una "enfermedad inevitable".

Desde esta perspectiva, la maternidad ya no puede considerarse una actitud instintiva ni heroica, sino una tarea escogida libremente y con plena responsabilidad.

La misma libertad que debe ejercer la pareja en conjunto, cuando llega el momento de planificar su descendencia.

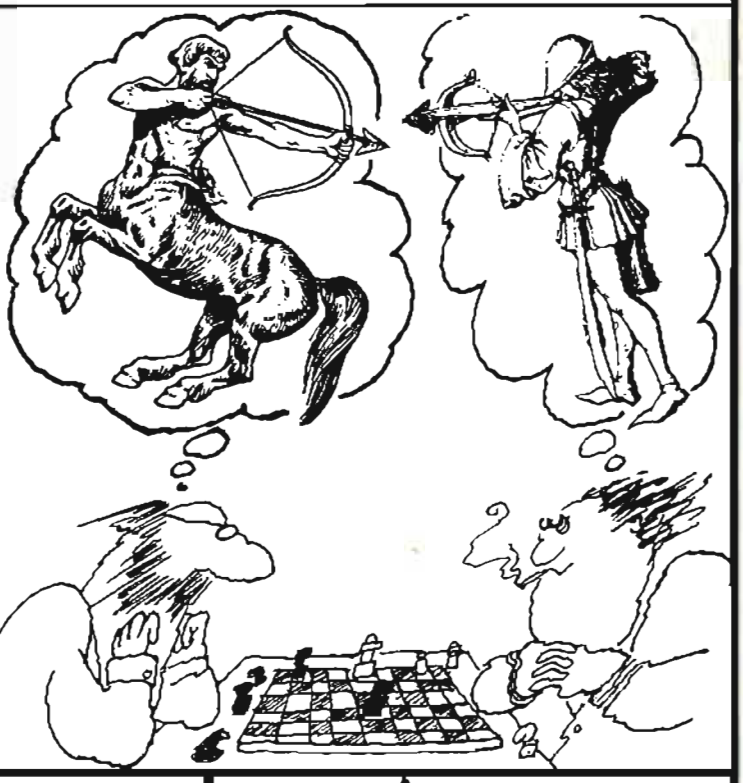
El niño deseado y querido es producto de la procreación responsable.

¡CONSUMMATUM eST!

Serigrafía: DZIB
Seriografía: CARAM

AVISO URGENTE!!

aPrenda ajedrez



Los expertos en Pandemoniología han llegado a la conclusión de que la única solución que tiene el hombre contemporáneo para enfrentar los graves problemas que le aquejan es el ajedrez, conocido como el "juego-ciencia". Los jugadores de ajedrez se abstraen a tal punto, que se olvidan de todo, hasta de comer.

En ello radica la clave del asunto. ¿Que no tiene para pagar la renta? Echese una partidita de ajedrez. ¿Que el dinero ya no le alcanza? Enzárcese en un apasionante duelo sobre el tablero. ¿Que leyó que los precios han subido otro 40 o/o? Persiga sin descanso al rey enemigo, hasta darle jaque mate.

Ahora que, si usted no sabe jugar ajedrez, está condenado a sufrir las más horribles torturas. ¡Aprenda ajedrez, caramba!

DÑA.CONSUMINA

-¡Cómo no voy a estarlo? Fíjese que, gracias a la REVISTA DEL CONSUMIDOR, me enteré que hay 48 días en el año en que se festeja algo. ¡Hay hasta el Día del Abarrotero, con eso le digo todo!

-¡Pos no le entiendo, comadre!

-¿Cómo de que no me entiende? ¿Se imagina la cantidad de regalos que voy a tener que hacer?

¡NO OÍMOS NADITA!

Momentos en que nuestro entrevistado Pánfilo Mazapán, dijo quién sabe qué acerca de quién sabe quién por aquello del alza y requetealza de los precios.

PROMESAS, PROMISES

Los empresarios prometieron que, pese a la liberación de precios, las cosas no aumentarían, pero las alzas fueron aterradoras. Y es que, el prometer no empobrece, sino todo lo contrario.

diccionario del consumidor (en desorden alfabético y mental)

CUARESMA. Para los católicos, tiempo de abstinencia entre el Miércoles de Ceniza y la Pascua de Resurrección, durante el cual, recuerdan algunos viejos, se solía comer pescado, cuando aún no se inventaba la inflación.

INFLACION. Fenómeno moderno que consiste en que, mientras los bolsillos de los consumidores se vacían, automáticamente se inflan las cuentas bancarias de los comerciantes. La ciencia todavía es incapaz de desentrañar semejante misterio.

MISTERIO. Véase MISTERIO EN SU CASA.

MISTERIO EN SU CASA. El que estriba en que, por más gasto que se dé, nunca se llega a comer como antes.

ANTES. El ayer del hoy y el hoy del mañana. De todos modos, jamás volverá.

VIVA FELIZ Y TENGA ÉXITO

Gracias a una ciencia novísima, llamada "Dianética Cazadora", descubierta por el profesor Ron (45° GL) Jugar, el hombre ya no tiene por qué sufrir angustias y temores. Para conseguir el éxito, le basta aplicar todos los recursos de su mente.

La mente es capaz de mover montañas. Haga un sencillo experimento: diríjase, en automóvil, en línea recta, hacia el Popocatépetl; concéntrese, lo más que pueda, y repita mil veces: "¡Montaña, muévete!". Enseguida, tuerza a la derecha y comprobará, maravillado, que la montaña se ha movido 45 grados.

Similares ejercicios se pueden aplicar para las comidas. Gracias a la concentración mental, es perfectamente posible convertir una triste tortilla en un suculento filete. Y es que la sugestión no conoce límites.

CONSEJITO ANTIPOLULANTE

Evitar el esmog es sencillísimo: basta con dejar de respirar.

Jardín de niños: antesala de la escuela

El jardín de niños no es sólo un sitio para jugar. Sicólogos y educadores sostienen que es un paso importante en el proceso de maduración infantil.

Aprender mediante el juego: en los jardines de niños.

¿Jardín de niños "activo" o tradicional? Este es, seguramente, uno de los principales dilemas que se le presentan a muchas madres cuando deciden mandar a su hijo al jardín de niños.

Por supuesto, tampoco falta la mamá que se pregunta si, en realidad, es *necesario* que su hijo asista a una institución de este tipo "Todavía es tan chiquito; ya tendrá tiempo de cumplir obligaciones escolares. . .", suele ser el razonamiento más frecuente.

Aunque el niño tenga hermanitos y amigos con quienes jugar, el jardín de niños es importante para ayudar a su desarrollo y crecimiento.

Otras madres, por su parte, verán en el jardín de niños la posibilidad de tener a sus hijos ocupados durante la mañana, encontrando de este modo un "poco de tranquilidad" para ellas mismas.

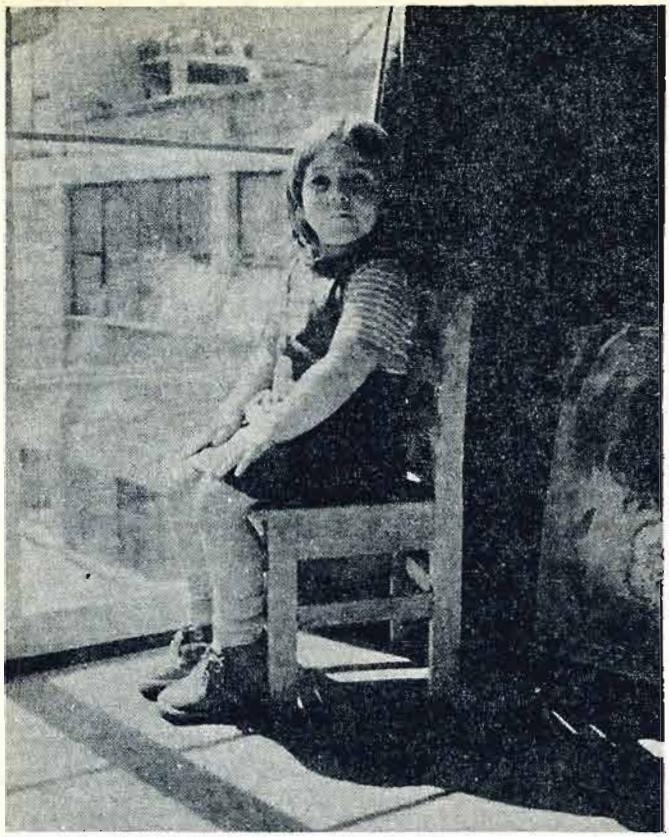
"Ni una cosa ni la otra", sostiene la sicopedagoga Mirta Cros Verdú. "Lo que las madres deberían tomar en cuenta es que a partir de los dos o tres años los niños ya están en condiciones de desplegar una actividad social que contribuye enormemente a su propio desarrollo: el juego con otros niños. Este es uno de los factores que vuelven importante al jardín de niños. Pero más allá de éstas y otras cuestiones —que merecen analizarse en detalle—, nadie puede negar que el jardín de niños cumple una importantísima función en el caso de las madres que trabajan fuera del hogar. Porque siempre será preferible que la criatura esté cuidada por una maestra y acompañada por otros niños, y no sola y aburrida en su casa."

Una necesidad

En general, todos los educadores consultados por *Revista del Consumidor* coinciden en que el jardín de niños es muy necesario. Y esto, aun en aquellos casos en que la madre dispone de mucho tiempo para estar con sus hijos, y aunque éstos tengan hermanitos o amigos de su edad con quienes jugar.

En el jardín el niño incorpora experiencias, normas y conceptos que lo preparan para su ingreso a la escuela primaria.

"Lo que sucede —explica la educadora María de Jesús Freyre de Cabrera— es que en el jardín el niño aprende a desenvolverse solo, a la vez que participa junto con otros niños de actividades imaginadas para ayudarle a organizar



Solo y aburrido en su casa, el niño que no asiste al jardín

su mundo. En su casa, cuando juega con sus hermanitos, siempre tiene a su madre, a su abuela o a su 'nana' cerca. Aquí aprende a moverse de una manera más independiente, incorporando experiencias, normas y conceptos que lo preparan para ese paso tan importante que es el ingreso a la escuela primaria."

Es frecuente que la educadora advierta problemas que a la mamá le pasaron por alto, y ayude a solucionarlos a tiempo.

"Más aún —agrega—, el jardín se convierte en una ayuda invalorable para la educación de aquellos niños caprichosos, a quienes sus madres no han sabido ponerles límites."

También resulta coincidente la opinión de los especialistas en cuanto a la motivación que debe impulsar a las madres a enviar a sus hijos al jardín de niños.

"Esto no puede convertirse en un recurso que permita disminuir el esfuerzo de madre", advierte la sicopedagoga Cros Verdú. "Muchas veces —añade—, observamos que el jardín se toma como una forma práctica de quitarse al niño de encima. También se equivocan las madres que piensan que el jardín es sólo un lugar para que los niños jueguen. Claro que juegan, pero podría afirmarse que en esta etapa el juego es para los niños una actividad vital, a la cual hay que respetar tal y como se estima el trabajo de un adulto. Y la mejor forma que tienen las mamás de respetar el juego de sus niños, es interesarse plenamente por lo que pasa en el jardín, siguiendo de cerca —junto con la maestra— todos los programas que logra su hijo, y también los problemas que podrían surgir."

Las diferencias fundamentales entre distintas corrientes educativas se encuentran en el sistema "activo" y el tradicional.

Desde esta perspectiva, podría considerarse incluso que el jardín de niños es una especie de radar muy sensible que sirve para detectar a tiempo algunas dificultades y para solucionarlas antes que empiece al aprendizaje de la escuela primaria.

"Es muy frecuente —señala la educadora Freyre de Cabrera— que la maestra advierte, entre otros, problemas de la vista o del oído, que a la mamá le pasaron por alto. Por supuesto, hablamos de pequeñas dificultades, pero éste es el momento ideal para ponerles remedio. La madre puede no percibir estos males porque no cuenta con los elementos necesarios. En cambio, los juegos del jardín están ideados para que la educadora vaya comprobando el grado de maduración sicomotríz de los niños".

¿Qué es la Escuela "Activa"?

"Escuela activa", "*Kinder* tradicional", "Sistema Montessori"... Muchas mamás se

muestran perplejas ante esta variedad de corrientes educativas.

Por lo pronto, y llegado el momento de decidir, conviene saber que las diferencias fundamentales se encuentran entre el sistema "activo" y el tradicional.

El llamado "sistema Montessori", en tanto está compuesto por valiosas técnicas para estimular la coordinación, la percepción y, en general, la maduración neuro-sicológica, es aprovechado en parte tanto por los jardines "activos" como por los tradicionales.

Pero, ¿qué es en realidad un jardín de niños "activo"? Muchos son los mitos que se han creado en torno de esta corriente educativa, y no es riesgoso afirmar que la creencia más difundida es la de que allí los niños viven un clima de libertinaje, en el que los maestros no ejercen ninguna autoridad ni impulsan ningún tipo de disciplina.

Está muy difundida la creencia de que en los jardines "activos" los niños viven en un clima de libertinaje.

"Esto es absolutamente inexacto", sostiene la sicóloga Bertha Pacheco de Figueroa, perteneciente a una conocida escuela "activa."

"Nuestros educadores —explica— sí ponen límites, y sí mandan y ejercen su autoridad. Pero aquí la disciplina no surge como una imposición del adulto, en este caso el maestro. Los límites existen, pero no están basados en la necesidad que tiene el maestro de controlar a su grupo, sino en la necesidad de que todos —niños y maestro— lleguen a vivir armónicamente."

Como ejemplo, la sicóloga Pacheco de Figueroa señala: "Si un niño interrumpe la clase para expresar una inquietud (se cual sea), nos interesa más satisfacerla, o averiguar el motivo de su malestar, que mantener el orden a cualquier precio. También por eso aquí no se maneja el concepto de castigar al niño cuando se conduce mal, o premiarlo —por ejemplo con un dulce— cuando se porta bien. Pensamos que el mejor estímulo es dejarlo que se exprese lo más íntegra y libremente posible, que no se limite a ser un observador pasivo, sino que participe *activamente.*"

Hay otro método seguido en las escuelas "activas", que quizás resulte más ilustrativo. Aun desde temprana edad, los niños realizan periódicamente sus asambleas, en las que tratan libremente diversos temas. "Por este medio —puntualiza la sicóloga Pacheco de Figueroa— ellos critican a sus compañeros y a la maestra, pero también se autocritican, elogian, sancionan y sugieren. En suma, expresan lo que les gusta y lo que les disgusta del funcionamiento del jardín. Pero lo importante es que, por ejemplo, allí aprenden algo fundamental para su relación con los demás: que para ser escuchados, tienen que escuchar. Y lo aprenden de un modo más dinámico y menos represivo que a través del castigo o la orden imperativa de un adulto."

Por último, hay otro aspecto que merece puntualizarse. La mamá que busca una enseñanza bilingüe, debe saber que no la hallará en un jardín de niños "activo".

"La explicación es sencilla —apunta la sicóloga Pacheco de Figueroa—; en una edad en que los niños no tienen cimentada aún la lengua materna, imponerles el aprendizaje de otro idioma supone un esfuerzo adicional muy grande. Para que el niño lo cumpla, el maestro debe ser necesariamente muy exigente e incluso represivo. Y ésa no es nuestra intención. En suma, lo que nos interesa es que en el jardín se establezcan las bases para que al niño le guste y quiera aprender, no que aprenda sufriendo."

El jardín tradicional

Por su parte, la educadora María de Jesús Freyre de Cabrera, quien tiene a su cargo un jardín tradicional, sostiene: "Para escoger el tipo de escuela los padres tendrían que tener en cuenta cómo es el niño y qué tipo de educación recibe en su hogar. Porque es cierto que los jardines 'activos' tienen aspectos muy importantes y positivos. Sin embargo, yo no los recomendaría para cualquier niño."

"En éste, como en otros jardines tradicionales —añade—, la orientación es la de acostumbrar a los niños a recibir órdenes, a encuadrarse dentro de una disciplina que consideramos les será muy útil para la convivencia, fuera de ese marco estrecho y tan particular que es la relación con la mamá. Por supuesto, si se trata de un niño muy tímido y retraído, con poca iniciativa, pienso que el jardín 'activo' es utilísimo. Pero ocurre también que algunos padres mandan a sus hijos a estas escuelas porque están de acuerdo con esa corriente a nivel intelectual, pero en la casa mantienen una educación rígida, o son pocos comunicativos con los niños. Entonces la criatura se angustia; el contraste entre lo que se le permite en la escuala y lo que vive en el hogar, es muy grande. De allí que haya que pensar también en estos aspectos. El jardín no debe ser sino una prolongación de lo que el niño vive en su casa, con papá y mamá."

¿Qué hace el niño en la escuela?

Las actividades que despliegan los chicos en el jardín de niños no difieren mayormente entre los distintos sistemas. Existen, por supuesto, diferencias basadas en las distintas concepciones educativas, según las cuales se pondrá énfasis en uno u otro tipo de materiales didácticos.

De todas formas, en líneas generales se puede considerar que las actividades son las siguientes:

Expresión manual: dibujo, pintura, cerámica, carpintería, artesanías, trabajo con masas.

Expresión corporal: gimnasia, danza, teatro.

Audición: sesiones en las que los pequeños escuchan música o cuentos.

Paseos y excursiones.
Diferentes juegos basados en ejercicios de coordinación y percepción.
Proyección de películas, clases de música e inglés.

En algunos jardines se realizan todas estas actividades. En otros más pequeños o más modestos se prescinde de una o de varias de ellas.

Periódicamente —y toda vez que le sea solicitado— la maestra sostiene pláticas con la mamá, acerca de los adelantos o las probables dificultades del niño en la escuela.

El primer día de clase

Con el fin de ayudar a la madre —y al niño— para que el primer día de clase sea un motivo de alegría y no de llantos y berrinches, *Revista del Consumidor* entrevistó a la sicopedagoga Mirta Cros Verdú, especialista en problemas de aprendizaje. Esta es su opinión y su consejo: "Comúnmente, por un lado el primer día de clases es un momento de alegría y orgullo; por el otro, resulta angustiante. ¿Por qué es así? Pues porque este día tiene un gran contenido simbólico: la separación del niño de sus padres.

"Cuando la mamá lleva a su hijo al jardín, tiene la evidencia indiscutible de que el niño ha crecido y ya no le pertenece tanto como cuando era un bebé. Por eso los padres dicen con orgullo 'mi hijo ya va al colegio' (siempre es bueno ver crecer a un hijo), pero con un dejo de tristeza en el fondo."

"¿Y qué pasa con el niño? Que todas las separaciones, aunque indispensables para poder crecer, son dolorosas. Por eso el niño llora y se resiste a separarse al principio, para luego aceptar alegremente la nueva situación."

"Ante todo, quiero advertir las dificultades que surgen exclusivamente del interior de los padres. Porque a veces sucede que las débiles negativas del niño son tomadas y ampliadas por los padres, en quienes la tristeza y la angustia de la separación es igual o mayor que en el niño. De tal modo, las dificultades del pequeño encuentran rápido eco en los padres, quienes se aprestan de inmediato a no enviar más a su hijo al jardín. Una vez que se tiene en claro este aspecto de los propios sentimientos del adulto, se puede enfrentar la pregunta: ¿Qué hacer si el niño se niega a ir? Como siempre, lo primero es averiguar la causa. Puede ser que al niño le resulte sencillamente intolerable la separación, porque ha estado viviendo muy apegado a su madre y no ha hecho el necesario 'entrenamiento' previo."

"Tal vez use todavía pañales o chupón, o duerma en la habitación de los padres. De manera que ir al jardín constituye para él algo terrible, una separación violenta y desacostumbrada."

"En cambio, para el niño que se destetó (ya sea del pecho, mamila o chupón) al año, que durmió tempranamente en su propia recámara y que tiene contacto con otros niños, la separación de su mamá se viene cumpliendo gradualmente, y la entrada al jardín de niños será sólo una etapa más en este proceso. Es muy probable que este chico no se resista seriamente a entrar al jardín. Tampoco habrá problemas si antes de los tres años (edad aconsejada para iniciarse en el colegio), el niño asistió a la escuela maternal." ❶

Pediatría: "La medicina del hombre"

La medicina pediátrica es la encargada de velar por la salud del ser humano, desde que es niño, hasta que cumple los 18 años. Es decir, durante toda la etapa en que se construirán las bases de su vida futura.

Una niño saludable será la base de su futuro.

La pediatría es la parte de la ciencia médica que se ocupa, por una parte, del estudio del crecimiento y desarrollo del ser humano, desde la concepción hasta la adolescencia, y, por otra, de la aplicación de los medios que permiten el máximo desarrollo del potencial genético. Esta es, en términos generales, la definición aceptada universalmente por los médicos y, además, está sancionada por la Organización Mundial de la Salud. Pero para comprender los alcances de esta disciplina, tal vez resulte más elocuente la definición propuesta por el especialista Florencio Escardó: "La pediatría es la medicina del hombre". "El hombre será lo que ha sido o lo que fue. Nuestro futuro será nuestro pasado. Nosotros seremos lo que fuimos."

Bastan estas palabras para darnos una idea de la importancia que tiene el cuidado de este segmento de la población que se encuentra en pleno crecimiento y desarrollo, que en el futuro constituirá el grupo responsable de la marcha y los destinos del país.

¿Cuáles son los límites cronológicos de ese segmento? Es decir, ¿desde qué momento y hasta qué edad el ser humano está en condiciones de recibir atención pediátrica?

El segmento ha crecido; sus límites se han ido desplazando gracias al progreso de la ciencia. Comienza mucho antes del momento del nacimiento, en el instante de la concepción e inclusive, más atrás, hasta incluir la vida sexual marital y premarital. No finaliza a los 14, sino que se extiende hasta los 18 años. "El grupo comprendido entre esas dos edades había quedado, en cierta forma, en tierra de nadie" —nos dice el doctor José Deveaux Cazorla, subdirector de Servicios Médicos del Hospital del Niño, DIF.

"Eran personas que no recibían atención pediátrica y que tampoco eran tratadas por médicos de adultos."

"Ese criterio tiende a modificarse", explicó el doctor Rafael Ramos Galván, médico particular, para incluir el "desarrollo sicofísico que corresponde al periodo de la adolescencia".

"Actualmente, desde un punto de vista institucional, y para efectos de internado, la edad límite sigue siendo de 14 años. Pero en consultorios externos se atiende a personas incluso de 18 años" —concluye el doctor Deveaux.

El momento cero

¿En qué momento debe producirse el primer contacto paciente-pediatra?

La pregunta encierra una pequeña trampa, puesto que al hablar de paciente pensamos inmediatamente en un niño, y en realidad, el primer paciente del pediatra debe ser la madre. Pero dejemos que sea el profesor Deveaux quien nos explique este aspecto: "Especialmente, desde 1961, los pediatras nos vamos ocupando cada vez con mayor atención de la problemática del embarazo y del parto, ya que una de las causas más importantes de mortalidad, sobre todo, de morbilidad (proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo), son las secuelas, especialmente neurológicas, que

puede producir una inadecuada atención durante el embarazo o el parto. En nuestro país se está impulsando cada vez más la atención *perinatológica,* (estudios del embarazo y del parto), como una forma de medicina preventiva. Nos proyectamos hacia antes del nacimiento para conocer la etiología (estudio sobre las causas) de algunos problemas que se presentan ya en el recién nacido y tratar de evitarlos, reducir su presencia o estar preparados para atenderlos desde el momento mismo del parto."

¿Esto indicaría la conveniencia de que un pediatra esté presente en el momento del parto?

Anualmente nacen en México más de 2.5 millones de niños.

"Sólo es aconsejable y casi indispensable en los casos de embarazos de 'alto riesgo', donde se espera que el recién nacido pueda presentar algún problema y requiera la atención inmediata de un especialista", responde el doctor Deveaux.

"En la medida en que sea posible, es conveniente", dice el doctor Rafael Ramos Galván. "Así conocerá al bebé en sus primeros minutos de vida y tendrá una visión completa del paciente."

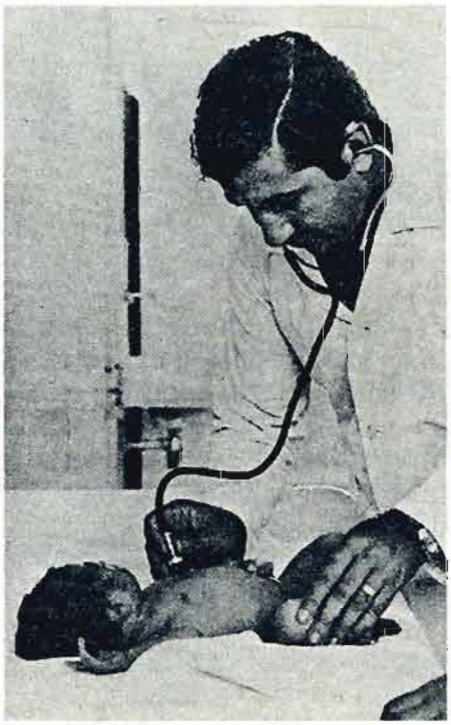
"Es favorable, pero en la práctica resulta casi imposible", asegura el doctor Jacob Ovseyevitz, médico particular. "En el Seguro, por ejemplo, por lo regular el médico que atiende el parto es el residente y los padres no tienen posibilidades de imponer un pediatra en el momento del nacimiento. En el sector privado esto es más factible, pero no siempre se logra que el médico se encuentre a la hora exacta del alumbramiento."

El primer examen

Se ha producido uno de los 2.5 millones de nacimientos que se registran anualmente en nuestro país. El parto ha sido normal y tanto la madre como el producto (hijo) están sanos. ¿Cuándo y para qué deben recurrir al pediatra?

"En el transcurso del primer mes de vida del niño", aconseja el doctor Deveaux. "Y posteriormente, durante el primer año, una vez al mes, para un control del crecimiento y desarrollo; para que la madre reciba instrucciones de orden higiénico y dietético, y para la aplicación de las inmunizaciones (vacunas) que se requieren de acuerdo con la edad."

"La primera consulta —agrega— consiste en un examen y



Durante el primer año, una vez por mes, para control de crecimiento y desarrollo.

valoración completos del niño. Se le explora de cabeza a pies: sus medidas y peso, el perímetro encefálico, el sistema nervioso, los órganos sensoriales y motrices; el aparato cardiovascular y respiratorio, el sistema óseo y muscular, etc."

Con respecto a las normas de higiene más recomendables durante el periodo de lactancia, todos los especialistas coinciden en que la limpieza integral del cuerpo de la madre es un factor fundamental. "Debe lavarse las manos varias veces al día, especialmente cuando regresa de la calle", recomienda el doctor Ovseyevitz. "También debe higienizarse antes de cambiar al niño; además, antes de amamantar a la criatura tiene que lavarse los pezones cuidadosamente."

¿Qué remedios conviene tener en la casa?

"¡Ninguno!", responde enérgico el doctor Ovseyevitz. "Hay que *evitar la automedicación.* Lo que sucede generalmente es que se recurre al médico por una fiebre y éste receta determinado remedio. Posteriormente, cada vez que el niño tiene fiebre, los padres le suministran ese mismo remedio. Por lo tanto le dan una dosis inadecuada, porque ese medicamento es para determinada ocasión y nada más."

El primer paciente del pediatra debe ser la madre.

A quién recurrir

Pese a que en nuestro país hay un número reducido de especialistas en relación a la cantidad de niños, en la ciudad de México y en los principales centros urbanos del interior existe una variada gama de alternativas para las madres que requieren los servicios de la pediatría. No ocurre lo mismo en las zonas rurales, "donde la población infantil no recibe prácticamente ninguna atención médica", según lo advierte el doctor Galván.

Al igual que en el resto de las especialidades médicas, la pediatría ofrece, básicamente, tres niveles de atención: los contactos de primer nivel se producen entre pacientes y profesionales o instituciones dedicadas a resolver únicamente los problemas o enfermedades menos complejos y que, por lo tanto, no requieren

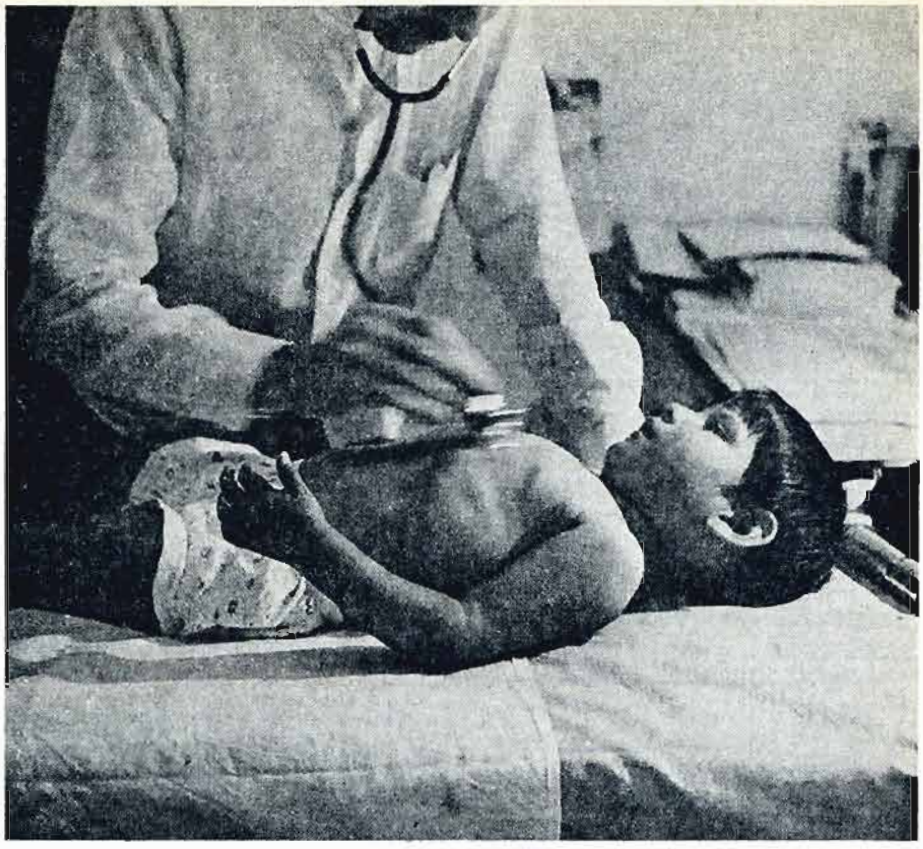
el auxilio de equipos sofisticados ni de personal altamente especializado. Es el caso de los médicos particulares y de los centros de atención tales como pequeñas clínicas privadas, servicios de urgencia de hospitales, unidades de primeros auxilios, etc. Un ejemplo concreto de este nivel de "contacto directo" lo constituyen los Centros de Desarrollo de la Comunidad del DIF (sistema nacional para el Desarrollo Integral de la Familia) que funcionan en el Distrito Federal y en la provincia, y que ofrecen servicios médicos tanto a los niños como a los adultos, pero especialmente a las madres, y a sus hijos, nacidos o en periodo de gestación. El personal médico de estos Centros ha recibido un entrenamiento especial que lo capacita para realizar estudios de los embarazos de "alto riesgo" y derivar esos casos al Instituto Nacional de Perinatología, que también pertenece al sistema DIF.

La presencia del pediatra en el momento del parto sólo es indispensable en los embarazos de "alto riesgo".

La atención o contacto de "segundo nivel" está a cargo de instituciones de mayor magnitud y nivel de especialización como pueden serlo las clínicas del Imss y del Issste, así como también algunos sanatorios especializados de carácter privado.

Finalmente, el "tercer nivel" está constituido por instituciones del más alto grado de especialización y concentración, entendiendo este último concepto como la capacidad para ofrecer una atención de carácter masivo.

El hospital del Niño DIF, dependiente de la Dirección de Servicios Médicos del sistema nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, es el más



Hasta la edad de 18 años, requieren del pediatra.

importante del país en esta categoría.

También pertenecen al sistema y a su dirección de Servicios Médicos, el Hospital Regional del Noroeste, ubicado en la ciudad de Hermosillo, Sonora, y que atiende los problemas pediátricos más difíciles que se presentan en los estados de Baja California Sur, Baja California Norte, Sinaloa, Chihuahua y, por supuesto, Sonora; en el Hospital Nacional de Salud Mental, próximo a inaugurarse en el Instituto Nacional de Perinatología; en el Instituto de Ciencia y Tecnología de la Salud del Niño; en el Centro de Información y Documentación y el Departamento de Medicina Comunitaria, que es el que ofrece el apoyo médico a los Centros de Desarrollo DIF.

A pesar de su corta existencia, el Hospital del Niño DIF tiene ya un gran prestigio nacional y mundial en el terreno de la medicina pediátrica. Sus funciones no se limitan a la asistencia médica, sino que desarrolla investigación científica e imparte educación continua a diversos especialistas, así como de pre y postgrado en la medicina.

El primer examen pediátrico del niño debe realizarse durante el primer mes de vida.

Desde el punto de vista de los pacientes, la asistencia médica de este hospital es, obviamente, la que provoca el mayor interés. Incluye los tres aspectos centrales de la medicina: prevención, curación y rehabilitación, que se ofrecen a través de los servicios de urgencias, de consulta externa, hospitalización, departamentos especializados (oído, nariz y garganta; infectología, oftalmología, ortopedia, etc.) y servicios auxiliares, tales como laboratorios, rayos X, medicina nuclear, encefalografía, microscopio electrónico, entre otros.

Para utilizar los servicios de consulta externa, del Hospital del Niño DIF el único requisito es no pertenecer a ningún instituto de seguridad social de los existentes en el país. Al paciente que llega por primera vez se le abre un expediente y se investiga su situación socioeconómica. De acuerdo con este estudio se establece el precio que deberá pagar por su atención médica, hospitalización, estudios, intervención quirúrgica, etc. De esta manera se pretende que los honorarios sean justos; es decir, que guarden una estrecha relación con las posibilidades del enfermo o de su familia.

El Hospital del Niño DIF atiende a cualquier persona con la sola condición de que no esté afiliada a ningún instituto de seguridad social.

En materia de hospitalización, el Hospital del Niño DIF cuenta con todos los servicios de medicina interna y de cirugía, desde la más elemental hasta la que requiere las técnicas más complejas y altamente tecnificadas (neorocirugía y operaciones del corazón a "cielo abierto", por ejemplo).

En breve quedará habilitada una unidad de convalescencia que permitirá descongestionar las salas para internado ya existentes, con lo cual el hospital podrá recibir y atender un mayor número de enfermos y, al mismo tiempo, disminuir el periodo de recuperación de los niños, proporcionándoles un ambiente con condiciones especiales para ello.

Por tratarse de una institución asistencial de "tercer nivel", el Hospital del Niño DIF se encuentra en el vértice de una pirámide de servicios médicos, en cuya base se localizan los Centros de Desarrollo de la Comunidad. Debe tenerse en cuenta esta estructura u organización para no recurrir directamente a él en casos de enfermedades de poca importancia. Los servicios médicos de los Centros de Desarrollo o de cualquier otra institución de "contacto directo" son los encargados de evaluar el grado de complejidad o gravedad de la dolencia y, en caso necesario, enviar al paciente al Hospital del Niño o al Instituto Nacional de Perinatología.

El Hospital del Niño del DIF, para los que no disfrutan del Seguro Social o del ISSSTE.

Pediatría pública y privada

Para el doctor Rafael Ramos Galván no existe "absolutamente ninguna ventaja" de la medicina pediátrica privada respecto de la que se ofrece en instituciones públicas. "La atención privada es un artículo de consumo como cualquier otro", dice. "Cada familia posee un 'médico privado' y esto acrecienta las diferencias en el plan social."

"No se puede hablar de ventajas y desventajas", acota el doctor Ovseyevitz. Normalmente a los consultorios privados acuden niños sanos, bien alimentados, que tienen sus correspondientes vacunas, que están bien desarrollados. A un servicio público acuden pequeños con toda clase de deficiencias alimentarias. En los tres años que trabajé en hospitales encontré 100 niños diabéticos y 500 con leucemia. En cambio, en el ámbito privado ninguno. Para los padres tiene importancia llevar al niño a un médico-pediatra particular, pues en caso de operaciones pueden permanecer con la criatura. En los hospitales, no. Además, en el primer caso pueden conocer al médico que lo va a atender, mientras que en los servicios públicos no saben quién se va a ocupar de la atención de su hijo; no lo conocen y, por lo tanto, no tienen tanta confianza. La desventaja es el costo de la atención privada."

El niño requiere de la atención del pediatra durante toda la etapa de crecimiento, y no únicamente en los primeros años de vida.

¿Cuánto cuesta la medicina pediátrica privada? Resulta casi imposible responder a esta pregunta. De las diez investigaciones realizadas con tal propósito, sólo en dos casos se pudo obtener una respuesta aproximada: de 250 a 300 pesos la consulta. A partir de allí se abre una gran zona de silencio, de evasivas, de desconfianza. El resultado: que el investigador adquiere la desagradable sensación de que en el sector privado, salvo excepciones, no existen tarifas fijas y uniformes. ●

Frutas de estación

Las frutas no deben considerarse ni postre ni golosina. Son un nutrimento indispensable en toda dieta bien balanceada.

Según sostienen los especialistas, la carencia de frutas en el consumo diario se debe al desconocimiento del público acerca de su valor nutritivo, y a una falta de costumbre.

Las frutas —así como las verduras— tienen mejores cualidades que los productos que necesitan cocción para que el hombre las pueda ingerir. Se puede afirmar que están en estado puro cuando se las utiliza en el menú cotidiano, y esto ciertamente no ocurre con los alimentos que al hervirse pierden cualidades alimenticias.

Su valor nutritivo radica en su contenido de hidratos de carbono (sustancias amiláceas y azúcares), y fundamentalmente en la rica variedad de vitaminas que poseen.

Algunas son altamente nutritivas por las grasas que contienen, tales como las nueces, almendras y avellanas; o por las materias amiláceas, como las castañas, los plátanos, etcétera. Con estos últimos se fabrican excelentes harinas destinadas a la alimentación de los niños.

El valor nutritivo fundamental de las frutas radica en su contenido de hidratos de carbono y vitaminas.

Las pasas elaboradas con ciruelas, dátiles, uvas e higos son alimentos con un elevado contenido de azúcar. Las ciruelas tienen propiedades laxantes muy marcadas y los orejones de sabor ácido agradable regulan las actividades digestivas y estimulan, al ser masticadas, la secreción de la saliva.

Las frutas se dividen en los siguientes grupos:

a) *Amiláceas.* Los plátanos y las castañas, ricas en hidrato de carbono pero con escasez de proteínas y de grasas.

b) *Azucaradas.* Los dátiles, las uvas y los higos, de gran valor nutritivo y abundante contenido de elementos minerales.

c) *Acuosas.* El melón, los duraznos, los mangos y las guayabas, ricos en vitamina C.

La fruta de temporada

Cuando una persona va a hacer las compras debe saber, ante todo, qué es lo que tiene que adquirir. Para ello se torna indispensable estar al tanto de cuáles son las frutas de "estación" y cuáles no. Para una mejor planificación de las compras es conveniente establecer un programa de comidas para toda la semana y anotar las frutas que van a hacer falta para que ese programa sea completo. De este modo se logra una perfecta combinación; por una parte se organiza un menú acorde con las frutas de temporada y por otro se impone la utilización de dichas frutas en el consumo diario de la familia.

Así, por ejemplo, la tuna es propia del mes de agosto aunque se puede conseguir igualmente durante los meses de junio, julio, septiembre y octubre. Los meses más adecuados para el melón son marzo, abril, mayo y junio. (Ver cuadro).

Un sistema de gran utilidad para el ama de casa es colocar en algún lugar visible de la cocina un calendario "fru-

tícola", en el que consten todas las frutas con los respectivos meses de mayor producción o "temporada". De esta forma se podrá establecer cuáles conviene adquirir de acuerdo con la calidad y precio, puesto que este último baja cuando la fruta está en su apogeo.

¿Cómo se elige una fruta?

El ingeniero Raúl Miravete, miembro de la Comisión Nacional de Fruticultura, es explícito al respecto: "a las frutas no hay que considerarlas como meras golosinas que se comen como postre. Ellas deben ser incorporadas a las comidas como costumbre. Si no se consume fruta se desbalancea la dieta alimentaria. Además, deben ser ingeridas en estado fresco."

"Cuando se toma una fruta y se la observa con detenimiento es posible determinar si está fresca. Las características que presentan los productos en mal estado son generalmente el olor excesivamente fuerte, colores pálidos, golpes, partes demasiado blandas, etcétera."

"Cuando se elige el producto hay que dedicarle el tiempo necesario; tomar la fruta y hacerla girar completamente para una observación detallada. A veces el tacto verifica las anormalidades que a simple vista no se pueden determinar", aconseja el ingeniero Miravete.

También se debe comprobar que no esté demasiado madura ni excesivamente verde. La fruta "a punto" debe ser consumida en el primer día o en los dos o tres siguientes. Hay que recordar que el producto sigue su proceso de envejecimiento y que en caso de que no se utilice se corre el riesgo de perderlo.

En cambio, si se compra para varios días, es ideal elegir aquellos frutos a los que les falta un poco de tiempo para su completa maduración. Siempre y cuando no se escoja los que se encuentran demasiado verdes, puesto que ocupan lugar en su refrigerador durante semanas enteras, inútilmente. Además, hay que tener en cuenta que los niños, que desconocen las consecuencias de comer estos alimentos que no están maduros, pueden ingerirlos y sufrir las consecuencias que se manifiestan en diarreas, dolores intensos, espasmos y trastornos gastrointestinales en general.

El tiempo que se puede conservar una fruta que casi ha alcanzado su periodo de maduración es de dos o tres semanas.

Cómo comprar más barato

Siempre es más conveniente hacer las compras en cantidades suficientes. De esta forma el ama de casa se beneficia puesto que tiene a mano los productos que necesita a la hora de prepararlos, sin tener que perder tiempo en correr hacia el supermercado o la frutería más próximos.

Inclusive, si se tiene una buena relación con los vecinos o amigos cercanos, es preferible comprar en cajones o bolsas enteras y compartir la compra con aquellos que quieran participar colectivamente. Así todos salen beneficiados.

Para obtener mejores precios, conviene comprar en los mercados sobre ruedas.

Por ejemplo, los cítricos tales como naranjas, toronjas, limones, etc., se pueden adquirir semanalmente de a 5 o 10 kilogramos, según la cantidad de personas que componen el núcleo familiar, ya que se utiliza mucho en jugos.

Para ello se puede recurrir al mercado de La Merced, donde los precios por mayoreo oscilan en los siguientes: kilogramo de naranjas entre $2.00 y $2.40; toronja roja entre $0.80 y $2.10; zapote negro de $4.80 a $6.00; sandía, de $3.00 a $3.20; plátano, de $1.50 a $2.80; piña, entre $1.50 y $1.80; papaya, de $2.40 a $2.80; y tangerina, entre $3.14 y $6.29.

Es conveniente adquirir en el mercado antes mencionado cantidades suficientes puesto que los precios se abaratan considerablemente. Las fruterías cercanas a este mercado también tienen buenos precios.

En caso de no contar con vehículo para el transporte, es preferible adquirir las frutas en los mercados sobre ruedas.

Las ciruelas tienen propiedades laxantes y los orejones de sabor ácido regulan las actividades digestivas.

En general, todas las frutas producen efectos depurativos y refrescantes.

En ellos se encuentran todas las variedades y generalmente de muy buena calidad. En diferentes colonias de esta ciudad se establecen dichos mercados un determinado día de la semana y conviene aprovechar la ocasión para abastecerse.

En general todas las frutas producen efectos depurativos, refrescantes y alcalizadores. Pero antes de consumirlas en estado fresco es necesario lavarlas y secarlas bien, especialmente la manzana, durazno, ciruela, uvas, higo, pera y cerezas. No hay que olvidar que esos productos, que se comen con cáscara, han pasado por muchas manos y han estado expuestos a la acción de insectos y animales. Por lo tanto, la limpieza debe ser muy cuidadosa.

Pero la fruta no sólo sirve para alimentarse; también se puede utilizar para regenerar el cutis y para evitar ciertas enfermedades. En efecto, quienes tengan piel grasosa, pueden lavarse todas las noches la cara con un preparado que tenga partes iguales de agua destilada, leche sin hervir y zumo de limón. Esta fruta es antiséptica por excelencia y gran destructora de gérmenes, elimina rápidamente los de difteria, tifus y otras enfermedades contagiosas. Su jugo también es efectivo en los casos de gota y reumatismo. El membrillo, por su parte, es astringente, estomacal, hepático e indicado en diarreas y disenterías, fisuras y grietas e irritaciones del cutis.

Aguas frescas y refrescos

En cuanto a las bebidas derivadas de las frutas, cabe destacar que resultan excelentes sustitutos de los refrescos, ya que pueden prepararse fácilmente y a un costo inferior a éstos. Piénsese si no, en las aguas de limón, naranja, jamaica, piña, tamarindo, toronja y tantas otras más que pueden hacerse con un mínimo de gasto y esfuerzo.

Los refrescos no son más que agua, azúcar, productos químicos —como colorantes y saborizantes— y gas. Las aguas de frutas, en cambio, son nutritivas, saludables y, efectivamente, refrescantes. Además, dada la enorme variedad de frutas que México produce, es posible servir a la mesa aguas frescas de diferentes sabores, según sea el mes y la época del año.

Claro que las aguas de frutas no cuentan con publicidad, y por ende, con la aceptación debida. Pero es cosa de hacer la prueba y descubrir, en unos cuantos días, la enorme diferencia. ¡Decídase a exprimir o a pagar más!

La fruta no sólo sirve para alimentarse: también tiene virtudes curativas.

Recomendaciones

- La fruta "de estación" es más barata. Utilice como guía un calendario frutícola en el que consten todas las frutas con los respectivos meses de mayor producción o "temporada". Y colóquelo en un lugar bien visible de la cocina.
- Acuda a los mercados sobre ruedas. Al de La Merced.
- Trate de comprar al mayoreo junto con parientes o personas amigas. De este modo obtendrá sensibles reducciones en los costos.
- Generalmente, la fruta en mal estado se reconoce por el olor fuerte, el color pálido y la presencia de golpes y partes demasiado blandas.
- La fruta "a punto" debe consumirse el primer día o, a lo sumo, en los tres siguientes a la fecha de compra.
- Si adquiere fruta para toda la semana, elija aquellos productos a los que aún les falta algunos días para su completa maduración.
- No ingiera ni deje al alcance de los niños fruta "verde". Su ingestión provoca diarreas, espasmos y trastornos gastrointestinales.
- Antes de consumir frutas con cáscara, es indispensable lavarlas y secarlas muy bien.
- No tire la que esté demasiado madura. Puede hervirla y consumirla en forma de compota.
- No olvide que los cítricos (naranja, toronja, mandarina), ingeridos en exceso, originan trastornos intestinales.
- Durante las comidas reemplace los refrescos con jugos o aguas de fruta natural. De este modo, añadirá valiosas vitaminas a su dieta, y a menor costo.
- Siempre que se pueda, y luego de lavarla y secarla muy bien, coma la fruta con cáscara, ya que ésta ayuda al proceso digestivo.

La mitad del mundo sufre desnutrición

De 1500 millones de seres humanos en estado de desnutrición, 750 millones son niños menores de 15 años

Mil quinientos millones de personas desnutridas —la mitad de la población del planeta— arrastran su existencia en Africa, Asia y América Latina.

El dato anterior fue proporcionado recientemente por la FAO (Organización para la Agricultura y la Alimentación), dependiente de la ONU.

De este enorme grupo de seres humanos, 750 millones son niños menores de 15 años. La información reviste especial significado, por la circunstancia conocida de que una alimentación insuficiente, en los primeros años de la vida, impide al niño devenir en un adulto sano e inteligente.

En América Latina 40 de cada 100 niños registran un peso muy interior al que les correspondería por su edad.

Estudios realizados en Gran Bretaña indican que el aporte de calcio y fósforo en los primeros años de la vida, determina una estructura muscular, ósea y nerviosa adecuada, por lo que una proporción de leche, huevos y productos pesqueros en la etapa de post-lactancia es vital para el niño.

Pero, ¿a qué se debe la desnutrición infantil?

Principalmente a que en los países subdesarrollados la base de la alimentación es de productos vegetales, como maíz, frijoles y ciertas verduras, que ofrecen abundantes hidratos de carbono (alimentos energéticos) pero son pobres en proteínas esenciales. En cambio, prácticamente no se consume leche, huevos, carne, pescado y otros productos de origen animal, fuentes principales de dichas proteínas.

Obviamente, la economía juega en estos casos un papel fundamental: los vegetales, por ser baratos, son los únicos alimentos al alcance de los países pobres; en tanto que las proteínas animales, de hecho, resultan prohibitivas.

En Africa, la desnutrición grave alcanza a tres millones de niños; 16 millones más, la padecen en menor grado.

Recientemente, la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), dio a conocer las siguientes cifras estadísticas:

- En América Latina existe actualmente un millón de niños en estado de desnutrición grave y diez más con desnutrición moderada.
- En Africa la desnutrición grave alcanza a tres millones de niños; y 16 más la padecen en menor grado.
- En Asia son seis millones de pequeños los que toleran desnutrición grave; y alrededor de 64, moderada.

Seis millones de niños, en el continente asiático, toleran desnutrición grave; y 64 millones, moderada.

El panorama expuesto se complementa con lo siguiente: en América Latina, 40 de cada 100 niños registran un peso muy inferior al que les correspondería de acuerdo con su edad; dicha condición está ligada a enfermedades parasitarias y debilidad mental.

De acuerdo con nuestra fuente informativa, de cada diez infantes en esta parte del continente, tres mueren antes de cumplir cinco años; de los siete restantes, tres sufren desnutrición crónica antes de cumplir aquella edad y sufren retrasos en su desarrollo mental y físico. Por consiguiente, sólo cuatro crecerán en buenas condiciones de salud.

De acuerdo con el doctor José María Bengoa, autoridad mundial en materia de nutrición, en el mundo existen alrededor de diez millones de pequeños en grave peligro, de los cuales la tercera parte morirá probablemente de hambre, aun cuando —en teoría— pudieran ser salvados con tratamiento médico.

Por otra parte —continúa—, el estado de otros 90 millones de niños que sostienen formas moderadas de desnutrición, podrían agravarse en cualquier momento, pues en aquellas condiciones son fácilmente víctimas de enfermedades infecciosas.

En el mundo existen diez millones de niños en peligro de morir de hambre.

Finalmente, según las mismas fuentes, el pronóstico para el futuro no es nada halagador; las amargas cifras seguirán aumentando conforme siga creciendo la población mundial.

Ante este panorama, debemos concluir que los gobiernos del mundo entero deberán poner con energía el esfuerzo principal en la producción de alimentos y un alto a la economía del desperdicio. Todos los consumidores tenemos una responsabilidad y algo que aportar. Pensemos qué.

Coleccionismo infantil

Regalarle al niño, para iniciar una colección, tres o cuatro piezas interesantes puede generar una vocación, una envidiable compilación y, más aún, una valiosa experiencia

El coleccionismo infantil es uno de los medios más eficaces para motivar los intereses del niño, pero es necesario conocer la limitaciones y los problemas que implica. Lo que sigue es el trabajo especial que, sobre este tema, ha preparado el profesor José Gordillo, director del Centro de Actividades Creadoras e Investigación Educativa.

La colección de un niño, afortunadamente, no depende de la capacidad económica de sus padres. Para tener un verdadero valor educativo, ha de ser principalmente el resultado de un interés sostenido que confirme sus capacidades y su voluntad.

Esto evita un falso orgullo por la posesión de bienes materiales y hace imposible convertir al pequeño en una víctima de comerciantes que ofrecen, casi siempre, objetos caros, vulgares, de producción seriada o sin verdadero valor.

Solamente las colecciones originales tienen valor. La producción en serie no debe ser motivo de colección infantil.

Una de las modalidades más repulsivas —generalmente de pésima calidad— es el álbum de estampas, que obliga a consumir productos, carece de valor documental y no es sino una trampa criminal y vulgar que deforma el desarrollo de los niños y de la sociedad.

Una colección valiosa es aquella que muestra claramente el desarrollo de un criterio individual cada vez más selectivo, una sensibilidad aguda, una voluntad firme y un conocimiento cada vez más profundo.

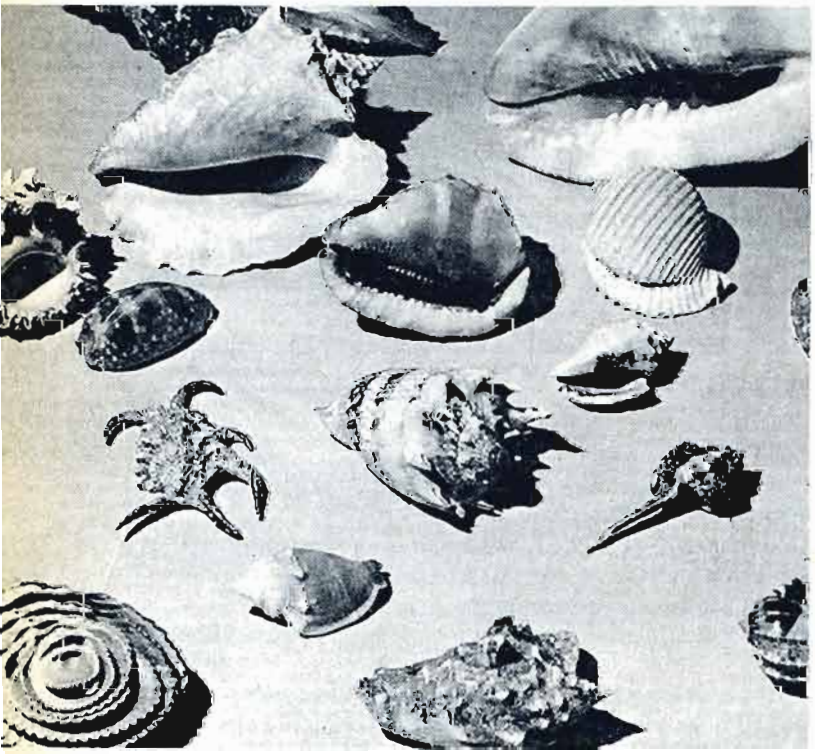
Una colección es siempre el principio de un juego, una actitud crítica y un análisis que se identifican con el inicio germinal de las ciencias sin que resulten importantes "El nivel académico" o las "Técnicas especializadas". El niño parte de su propio nivel de información e investiga, descubre o inventa sus procedimientos de coleccionista. Esto es lo importante.

Una colección es valiosa cuando muestra claramente el desarrollo de un criterio original.

Una colección infantil es también, en gran medida, la respuesta a unos maestros o a unos padres que alientan, comprenden y ayudan porque aprecian y entienden las necesidades del niño.

La colección infantil es siempre motivo de orgullo. Su pequeño autor encuentra estimulante el reconocimiento a sus facultades y sabe, además, que al mostrar sus piezas está generando un incremento, cuando le dicen: ¡Yo tengo algo muy interesante que te voy a regalar!

Todo es coleccionable, el punto de partida es lograr que el descubrimiento de un buen mo-



Todo es coleccionable; y las posibilidades son casi infinitas

tivo coincida con la oportunidad de iniciar una colección.

Cuando la colección es pretexto familiar para excursiones y viajes especiales, el momento es tan valioso como la experiencia y la cosecha.

Una colección es siempre el principio de un juego.

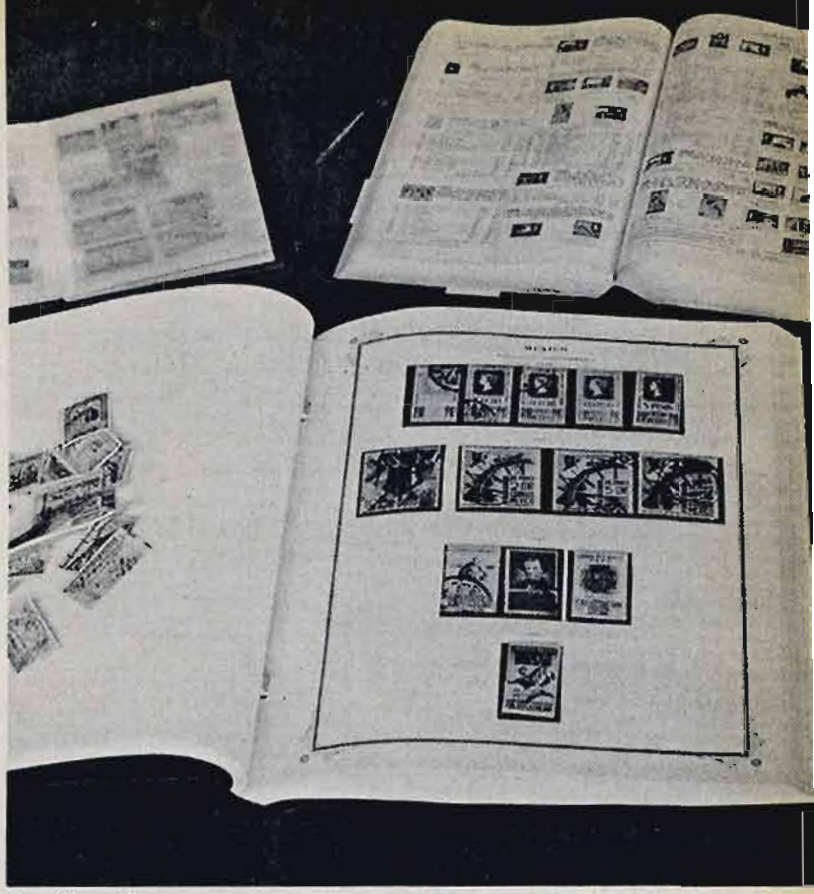
Antes de analizar algunas colecciones resulta necesario advertir a los padres que una vocación inmadura no debe nunca comprometer el futuro de un niño. Su colección es solamente un recurso valioso para la formación de una personalidad que contemple muchos caminos para expresarse con plenitud.

La lista de objetos que un niño puede coleccionar es interminable: hojas, maderas, plantas, semillas, plumas, insectos —como mariposas y escarabajos—, conchas, piedras —corales, fósiles o cristales—, arte popular, miniaturas, frascos, textiles, tapones, placas, cuentas, botones, objetos descompuestos y mil cosas más. Nosotros comentaremos las posibilidades de algunas colecciones típicas.

Piedras

Nuestro país es extraordinariamente rico en minerales que ofrecen una amplia variedad de colores, texturas, formas y composiciones. El reino mineral es de una amplitud impresionante y forma atractivos cristales que abundan en la corteza terrestre.

El niño descubre o inventa sus propios procedimientos de coleccionista



La filatelia es una de las más populares modalidades de colección

Poco más o menos 600 mil compuestos forman la constitución de las rocas, pero sus familias, identificables por las más variadas combinaciones, integran un mundo maravilloso que motiva apasionantes reflexiones sobre la evolución de la tierra.

Todo es coleccionable: hojas, maderas, plantas. . .

La colección de piedras exige la búsqueda activa y el desarrollo de facultades de observación poco comunes; basta tener un propósito firme, un buen martillo de geólogo, unas bolsas de papel y saber que casi siempre caminamos sobre tesoros ocultos.

El comercio de minerales es incipiente y las variedades existentes infinitas. Los fósiles son un premio extra, un reconocimiento a las facultades del buen observador.

Timbres postales

La filatelia es una de las más populares modalidades de colección; por ello, es también la más comercializada. Los timbres postales

son valores que muchos gobiernos emiten deliberadamente para compilaciones con fines comerciales. El mercado de timbres o estampillas es un negocio organizado y las buenas colecciones hace tiempo que están en manos de profesionales ricos.

Sin embargo sigue siendo muy interesante para los niños entender la geografía, la historia, la cultura y la belleza por medio de sugerentes estampillas.

Las piedras forman un mundo maravilloso que motiva apasionantes reflexiones sobre la evolución de la tierra.

Hojas y flores

Los especímenes que proceden del reino vegetal exigen cuidados especiales para su conservación. Las flores, si se deshidratan con delicadeza entre las páginas prensadas de un libro sin valor, conservan indefinidamente gran parte de su belleza original y pueden llegar a tener muchas aplicaciones decorativas. Para manejarlas es necesario descubrir una cuidadosa técnica personal que tiene su premio cuando el coleccionista que las identifica por gusto, logra exhibirlas mostrando su delicada transparencia. No deja de ser valioso el hecho de cultivar jardines miniatura para observar el desarrollo de las plantas y sus relaciones con el ambiente —en interiores y en frascos.

Insectos

La entomología es una ciencia que exige una amplia y costosa documentación bibliográfica. Los insectos demandan técnicas de conservación extremadamente especializadas y su clasificación o identificación correctas resultan prácticamente imposibles para el profano.

Pero al niño no lo deben detener estos obstáculos.

A través de las estampillas se puede adentrar a la historia y la cultura de otros pueblos.

Una colección de mariposas, hormigas o coleópteros prendidos simplemente con un alfiler, tiene siempre sensacionales atractivos que muestran de manera ejemplar el universo maravilloso de la vida.

Los objetos caros, de producción seriada, no deben ser motivo de colección infantil

Cuentas

El pequeño tesoro de joyería barata que todas las abuelas guardan, puede iniciar colecciones muy interesantes y atractivas. El pequeño coleccionista selecciona por razones estéticas y con agudo criterio, piezas originales que poco a poco lo conducen a la identificación de los estilos, las modas y los materiales.

Cada época define características cuyo lenguaje resulta profundo y significativo.

Una colección de mariposas permite apreciar la belleza de la naturaleza.

Colecciones escolares

Toda colección escolar ofrece magníficas ventajas y por ello es lamentable que muy pocos maestros comprendan esto en toda su trascendencia. La colección escolar es de acervo variable, incremento permanente, propiedad colectiva, beneficio social y profundo carácter formativo.

Una activa participación —no profesional— que demanda ingeniosas soluciones inventadas, logra exaltar la curiosidad constructiva y humana que distingue a los niños.

Los espacios para jugar

Las áreas de juego y recreo han significado muy poco en los proyectos urbanos actuales.

¿Cuánto espacio tienen los niños para jugar en su casa?

¿Cuánto tiempo disponen los niños para sus juegos?

¿Cuánto tiempo les dedica el padre de familia?

¿Es verdad que los niños estorban el reposo y la tranquilidad de los adultos?

Estas preguntas motivaron la elaboración de un estudio a fondo —realizado por el grupo de profesionales que colaboran en la firma Unidad Diseño, S.C., con el objetivo de evaluar las áreas de juego existentes en los conjuntos habitacionales, y la importancia que tienen los niños.

Los juegos de grupo propician la educación física, intelectual y social.

"En realidad las áreas de juego y recreo han significado muy poco en los planteamientos urbanos actuales", señala el estudio, ofreciéndonos el siguiente ejemplo:

En la unidad habitacional Tlatelolco, el porcentaje de áreas para juego y recreo que poseen los niños es de 0.2 por ciento, y se necesita —de acuerdo a la investigación— el 17 por ciento del área total exclusivamente para los menores. En otros conjuntos habitacionales existe la misma carencia de espacio. Además, por lo general las instalaciones se encuentran descuidadas.

El quehacer más importante del niño es el juego.

Tanto en Platón como en Aristóteles aparece ya la idea de utilizar formas de juego en los métodos de enseñanza; consideraban que ésta era una actividad trascendente para la niñez.

Los numerosos estudios realizados por especialistas nos demuestran la importancia del aspecto adaptativo que conlleva el juego en el desarrollo. Jean Piaget —inventigador francés— es uno de los autores que ha destacado en el estudio de la función del juego.

Los juegos al aire libre son imprescindibles para el correcto desarrollo.

Jugar es el quehacer más importante del niño, por ser una actividad de desarrollo y aprendizaje. Jugando expresa y estimula sus procesos de maduración orgánica, ya que descubre e inventa, resuelve problemas, aprende normas de conducta y expresa sentimientos.

Para los niños el juego es un placer y una necesidad para su desarrollo sicomotor, intelectual, afectivo y social.

En los juegos colectivos, o de grupo, el niño aprende a seguir reglas de conducta y a respetar normas éticas; aprende a considerar los derechos propios relacionados con los ajenos.

"Los juegos de grupo propician la educación física, intelectual y social, pues ellos resuelven problemas y obedecen reglas acordadas colectivamente. Sin embargo, estos juegos en grupo o "palomilla" pueden ser destructivos, si las necesidades de los niños y adolescentes no se han tomado en cuenta al proyectar el medio ambiente donde se han de desarrollar", señalan los autores del estudio.

Los niños requieren de una relación sana y constante con la naturaleza.

"Las necesidades orgánicas de los niños son sicomotoras, de coordinación, dominio corporal y conservación del equilibrio. Sus necesidades afectivas exi-

gen una relación sana y constante con la naturaleza, la tierra, vegetación y, sobre todo,con el agua, pese a los graves y deformados prejuicios que tienen al respecto muchos adultos."

Según el estudio, las frustraciones de los niños son provocadas por lo inadecuado de sus áreas de juego, convirtiéndose en agresivos, hipócritas y astutos, pues de alguna manera intentan resolver sus problemas vitales.

Si no tiene espacio y objetos adecuados para jugar, el niño se ve obligado a invadir zonas inconvenientes y peligrosas, porque el menor *tiene* que jugar, y al no encontrar en el ambiente de su casa elementos adecuados, lo hace con lo que buena o malamente puede. "Generalmente, el niño así de limitado en sus juegos desarrolla conductas de agresión y burla, de resentimiento y venganza."

De acuerdo al estudio, el departamento típico de la clase económica analizada tiene un promedio de 5.6 habitantes por departamento, del cual toda el área se ha designado para el uso, comodidad y servicio de los adultos.

Sin espacios suficientes para jugar, los niños se ven forzados a invadir escaleras, estacionamientos, calles.

"La triste y dramática realidad es que los verdaderos invasores de espacios somos los adultos; o sea, los niños nos estorban y los estorbamos", comenta uno de los entrevistados. "Tal vez por esto se les asigna una ínfima área en muchas zonas habitacionales y sus instrumentos de juego son impropios, condenados al abandono y a la destrucción, hechos de materiales inadecuados que implican altos costos de mantenimiento, que nunca se les da."

Y así los adultos los arrojamos, materialmente, a juegos peligrosos donde el control de ese peligro no depende del niño, obligándolos a "apropiarse" de espacios que tienen otra finalidad.

Cuando el niño no tiene dónde jugar, comenta un sicólogo, sufre deformaciones que va a resentir toda su vida; como los trastornos síquicos provocados por constantes regaños, cuando se ve obligado a estorbarnos en su afán de improvisar espacios de juego; o como los múltiples accidentes que ocurren por jugar en lugares inadecuados y que en muchos casos desgraciadamente provocan la muerte del menor.

Sugiere el estudio: Revalorizar las inversiones de espacios exteriores en las unidades habitacionales, considerando las necesidades de los niños, según sus edades, con planteamientos nuevos de urbanistas y proyectistas.

El primer paso para revalorizar inversiones es la *planeación*, que buscando darle a cada edad sus espacios correspondientes.

La *localización* de los espacios es el segundo paso.

La *topografía* de los espacios de juego tiene gran importancia. Los parques planos, de elementos simétricos, son antinaturales e impropios para juegos; un lugar con desniveles naturales resulta un espacio de juego magnífico, y en algunos casos resulta mucho menos costos y más conveniente aprovechar la topografía natural de los terrenos.

Los verdaderos invasores de espacio somos los adultos.

De la topografía se derivan Las *condiciones físicas de los espacios de juego;* todas las indagaciones revelaron la gran importancia que el agua y la tierra tienen para los pequeños y los adolescentes. La importancia del contacto libre con elementos naturales que invita al niño a la experimentación, comparando, manipulando y transformando constantemente el medio hecho por él, lo lleva a la seguridad e identificación consigo mismo y con la sociedad, obteniendo así satisfactores a sus necesidades de desarrollo integral.

Los juegos de grupo propician la educación física intelectual y social.

Los idiomas como mercancías

A los idiomas se los ha convertido en mercancías; como tales se ofrecen en calidades y precios variables.

La enseñanza y el aprendizaje de idiomas extranjeros contiene, cada vez más, características de mercado: el idioma se ofrece como cualquier producto; se compra y se vende, tiene diversas calidades y precios y, por lo tanto, también es objeto de fraudes.

Basta con hojear la sección amarilla del directorio telefónico para tener una idea aproximada de la cantidad de variantes que se ofrecen al comprador de idiomas. Así, existen organismos que anuncian mágicos cursos de cuatro meses, e instituciones que proponen estudios sistemáticos y profundos que pueden prolongarse casi toda una vida. Los vendedores de idiomas que desorientan en vez de guiar al interesado, son los que abundan. La persona deseosa de hablar otra lengua termina, entonces, inscribiéndose en cualquier cursillo, sin tener realmente en claro qué le conviene, de acuerdo con sus propios intereses y motivaciones.

Saber o no saber

¿Qué es *saber* un idioma? ¿Qué hay de verdadero y de falso en los ofrecimientos de aprender lenguas extranjeras en un tiempo récord?

El licenciado Román, director del Centro de Lenguas de la Universidad Iberoamericana, advirtió que en cursos breves se puede llegar a un determinado nivel de conocimientos, como para "manejarse en otro idioma". "Es fundamental en ese caso —concluyó el especialista universitario—, estar bien consciente que ése es el objetivo."

Por su parte, el licenciado Miguel López Olivas, jefe de la Sección de Sicopedagogía del Centro de Estudios de Lenguas Extranjeras (CELE), de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), dijo, al ser consultado, que *saber* un idioma es poder utilizar entre 5 y 20 mil palabras, con todos sus matices (En nuestro lenguaje cotidiano usamos apenas 500 palabras del español).

Una opinión similar sostuvo la licenciada Claudia Manjarrez, maestra de inglés del Centro Universitario de Cultura (CUC), quien afirmó: "*saber* un segundo idioma es emplearlo de forma automática, como si fuera la lengua materna; si el alumno piensa en español y luego traduce, puede creer que sabe el idioma, pero en realidad no es así".

No piensa igual el licenciado Fabien Adonon (africano de origen, quien habla un español perfecto), jefe del departamento de francés del Centro de Estudios de Lenguas Extranjeras, para quien; "si alguien no está exigido por las circunstancias, piensa siempre en su idioma materno".

Los mejores cursos de idiomas no son necesariamente los más costosos.

Todos los entrevistados coincidieron en que donde mejor se aprende un idioma extranjero es en el país de origen", porque allí, "la mera necesidad de sobrevivir obliga a utilizarlo, con lo que la ciudad, el país, todo, se convierte en un inmenso laboratorio de idiomas", según señaló uno.

Laboratorio del CELE de la UNAM: el método, según las necesidades del alumno. . . Planeación familiar

Motivaciones

La decisión de iniciar el estudio de un idioma extranjero obedece a motivos diversos, aunque el común denominador suele ser el deseo de superación personal.

En el adolescente o el adulto que ha perdido el hábito del estudio, las motivaciones son de índole práctica: desarrollo de una profesión, cuyas lecturas no están traducidas, en todos los casos, al español; intereses de orden cultural; un viaje inminente; mejoramiento de relaciones sociales en la empresa donde trabaja; aspiración a obtener un buen empleo, o bien, alcanzar el estatus social que, para algunos, brinda el saber un idioma.

Están también los que se interesan por el estudio de idiomas como el árabe, chino, hebreo o japonés, por necesidades de estudios o postgrado, o porque las lenguas que no tienen puntos de referencia conocidos les estimulan la curiosidad y el interés. Estos estudiantes pueden optar por las becas que ofrecen diversos países dentro de sus programas de intercambio cultural con el gobierno mexicano, o asimismo consultar con el Centro respectivo de El Colegio de México.

La falta de hábito, las inhibiciones y la timidez conspiran contra un buen aprendizaje.

Métodos

Desde aprender idiomas "mientras uno duerme", hasta el sofisticado método de "inmersión total", que ofrece la Escuela Berlitz, existen infinidad de sistemas para estudiar un idioma. De acuerdo a los especialistas, todos tienen sus pros y sus contras, sus defensores y detractores. Las ventajas de unos y otros dependen, como se ha dicho, de si el estudiante tiene o no claros sus objetivos.

"¿Quiere aprender un idioma? Pues comience a estudiarlo, no importa dónde ni cómo", ejemplificó el director del Centro de Lenguas de la Universidad Iberoamericana.

Aunque en los últimos años se ha sistematizado el método audiovisual y audiolingual, todo aprendizaje se realiza por imitación. Incluso los maestros más tradicionales enseñan mediante asociación con objetos visuales. Se trata, en definitiva, del mismo proceso que sigue el niño cuando comienza a hablar. Su mamá le dice: "esto es una cuchara y sirve para comer", a la vez que realiza los gestos correspondientes.

Para algunos el método audiovisual es desconcertante, les causa ansiedad y una incertidumbre irritante. Aprenden mejor con el sistema convencional, "quieren ver la palabra por escrito, poder identificarla de inmediato".

Casi todas las Instituciones serias ofrecen, además del curso, actividades culturales, conferencias, recitales, cine, con lo que el alumno incrementa sus posibilidades de comunicación. La Berlitz, por ejemplo, utiliza desde 1970 el *multi-media,* que incluye mímica, pantomima y juegos teatrales, además de láminas e ilustraciones, cintas y libros. Cada curso se adecúa a las necesidades del alumno con base en una lista de frecuencias con las palabras que más aparecen en el lenguaje profesional. El curso regular es de diez semanas. El de inmersión total, ideado para extranjeros, consiste en nueve horas diarias de clases durante tres semanas. El interesado convive, prácticamente, con cinco o seis profesores que se van rotando para mostrar las diversas inflexiones de voz.

El Instituto Anglo-Mexicano de Cultura utiliza un criterio totalmente diferente. Su método es el tradicional y el curso completo es de 15 semestres. El Harmon Hall, por su parte, informa que se enseña inglés, francés o español en 56 semanas, mediante sistemas combinados: audiovisual y audiolingual, evitando las reglas gramaticales, mientras que Ecco Phone asegura el aprendizaje del inglés en cuatro meses, por medio de libros, discos y una hora diaria de clases. El sistema Cortina, sin maestro, deja la iniciativa al alumno, quien cuenta con la ayuda de cintas o discos, un diccionario y libros de guía para la práctica y conversación.

A su vez, el Centro de Estudios de Lenguas Extranjeras de la UNAM aplica todas las variantes posibles: sistemas audiovisuales, audiolingual, directo, gramatical, semiautodidáctico, autodidáctico (laboratorio), por situaciones escénicas y ecléctico (es decir, todos los métodos a la vez o cualquiera de ellos, según las necesidades del alumno).

Dificultades - facilidades

Opiniones autorizadas de personas entrevistadas para la elaboración de este reportaje, coinciden en que los alumnos de idiomas, en general, se enfrentan con la dificultad de pensar en otra lengua o corregir vicios de pronunciación que les enseñó su maestro inicial. "Algunos presentan problemas de timidez, bloqueo sicológico para asumir otra cultura que a veces resulta extraña; otros se resisten a aprender por pena a quedar en ridículo si pronuncian mal."

Y agregaron: "hay técnicos y supervisores que asisten a un curso de idioma por cortesía de su empresa, y, lo que no se paga, no se valora".

"A veces, no existen hábitos de lectura en español, y una lengua extranjera requiere de esa disciplina."

"La mayor parte de los estudiantes universitarios salen de preparatoria con una formación deficiente. Además, está el problema del maestro mal pagado y el de las instituciones que contratan algunos que no son competentes."

Los cursos más serios y de bajo costo son los que se imparten en dependencias culturales de embajadas extranjeras.

En cambio, cuando el alumno sabe por qué y para qué estudia, las cosas se facilitan. Al principio, el aprendizaje provoca un mayor desgaste de energías, pero a medida que se avanza en los conocimientos del lenguaje extranjero, el esfuerzo es menor.

Asimismo, el estudio de un segundo idioma se ve facilitado porque las cuerdas vocales se hacen más flexibles al emitir mayor número de sonidos. Lo mismo sucede con el oído y todos los mecanismos sensoriomotrices. Mucho depende de los aspectos culturales, de la dedicación y del interés de la persona que estudia.

El entrevistado señala que algunas embajadas acreditadas ante el gobierno de México poseen dependencias culturales, como el Centro de Estudios Brasileiros, que enseña portugués en dos semestres, mediante audiovisuales y canciones.

Recomendaciones

- La variedad de cursos de idiomas que se ofrecen son como objetos expuestos en el escaparate de una tienda. Conviene tener clara la razón por la que uno va a estudiarlos, para no dejarse engañar.
- Si desea llegar a *dominar* un idioma extranjero, le conviene estudiarlo en los institutos cuyos planes de estudio se extienden por varios años. Recuerde: lento pero seguro.
- Todos los expertos señalan que es imposible aprender un idioma en cuatro o seis meses. ¡No se deje sorprender!
- Los cursos breves o intensivos son aconsejables sólo para aquellas personas que se proponen obtener conocimientos elementales.
- Si lo que usted desea es poderse *manejar*, saludar o efectuar compras en un país extranjero, los cursos breves o intensivos son recomendables.
- Los cursos de idiomas más serios y de más bajo costo, son los que se imparten en dependencias culturales de los respectivos países. Estas reciben subvenciones de sus gobiernos, lo que les permite cobrar cuotas reducidas. Consulte en el directorio telefónico el domicilio de la embajada correspondiente.

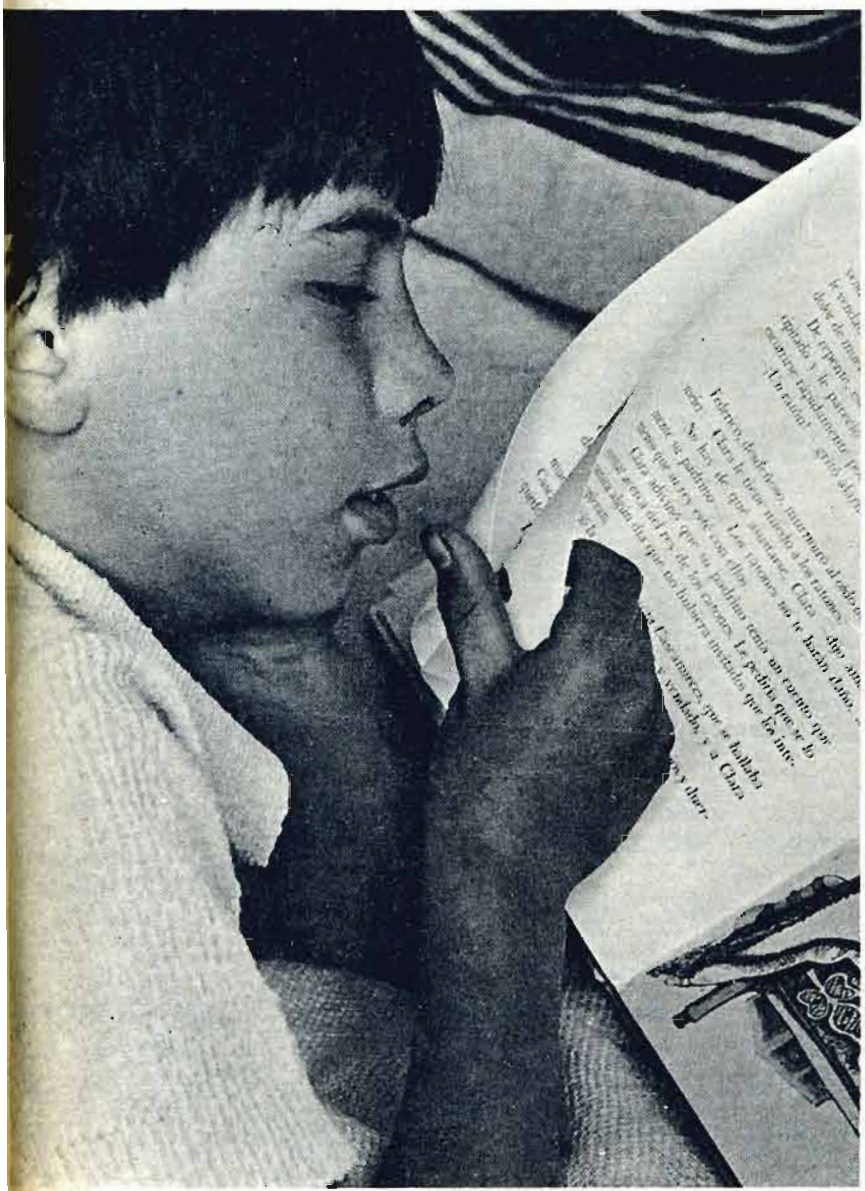
Panorama de algunas de las variantes que ofrece el mercado de idiomas en México.

Institución	Idioma	Método	Duración	Costo total*
Cortina	inglés	autodidáctico	según dedicación	$ 3,640
Mr. Baker	inglés	tradicional		
		intensivo	3 trimestres	$ 2,700
Centro do		musical		
Est. Brasileiros	portugués	audiovisual	2 semestres	$ 1,200
CUC	inglés			
	francés			
	alemán	tradicional	5 semestres	$ 2,275
U. Iberoamericana	inglés	tradicional	8 semestres	$ 12,000
	francés			
Interlingua	inglés	ecléctico		
		regular	2 años	$ 20,400
		intensivo	8 meses	$ 13,700
Berlitz	inglés	tradicional cintas	10 semanas	$ 5,940
	español	—intensivo		
		inversión total	3 semanas	$ 63,000
		individual	60 lecciones	$ 14,700
Harmon Hall	inglés	audiovisual		
		audiolingual	56 semanas	$ 11,400
CELE	alemán	ecléctico	de 1 a 6	de $ 100. a
	chino		semestres	$ 1,200
	francés		"	
	griego		"	
	hebreo		"	
	inglés		"	
	italiano		"	
	japonés		"	
	portugués		"	
	ruso		"	
Alianza Franc.	francés	tradicional	9 semestres más 6 de perfeccionamiento	$ 17,450
Inst. Anglo-Mexicano de Cultura	inglés	tradicional		
		regular	15 semestres	$ 16,175
		intensivo	7 semestres	$ 32,350
Inst. Intern. de Idiomas	inglés	tradicional	12 meses	$ 2,500
Ecco Phon	inglés	libros-discos		
		1 hora diaria	4 meses	$ 4,500
Instituto Mexicano Norteamericano de Relac. Culturales	inglés	tradicional	9 bimestres	$ 5,175

* Estas tarifas no incluyen inscripciones u otros gastos. Al 1o. de enero de 1978.

¿Por qué sus hijos no pueden leer a los autores que usted lee?

Más de un autor famoso se ha preocupado, alguna vez, por escribir para el público infantil.



La lectura es un medio ideal para fomentar la creatividad del niño

Por lo general, a los niños se les cuentan siempre los mismos cuentos. Sin embargo, desde 1972 existe en América Latina una editorial que se dedica a publicar cuentos infantiles originales y modernos.

Estos cuentos, escritos especialmente por autores famosos, representan una alternativa para los padres que desean que sus hijos se inicien en la lectura. Dentro de su colección, sorprende encontrar narraciones de Roa Bastos, Ray Bradbury, Umberto Eco, Eugene Ionesco y muchos otros autores considerados como "los grandes de la literatura".

Pero vayamos por partes. Ediciones de La Flor cuenta con dos colecciones de cuentos para niños: "El libro en Flor", destinada para los más pequeños, y "La florcita", para niños más grandes.

Daniel Divinsky, director de la editorial, explica cómo nació la idea de publicar cuentos infantiles diferentes, originales y alejados del concepto tradicional.

"Amelia Hannois, esposa del escritor Roa Bastos, me propuso la idea en 1972. Ella había peregrinado por varias casas editoriales y en todas consideraron el proyecto como irrealizable. Amelia sostenía que una mentalidad aplicada a crear novelas y cuentos para adultos, bien podía escribir cuentos infantiles con un tratamiento muy distinto del tradicional. Por el contrario, el escritor que se dedica de lleno a escribir para los menores, además de simplificar extremadamente el lenguaje por un prejuicio acerca de la capacidad de comprensión del público infantil, olvida con mucha frecuencia la importancia que la trama tiene en el cuento."

Hasta el momento, Ediciones de La Flor ha publicado 15 títulos diferentes. Algunos de ellos, como "El Pollito de Fuego", de Roa Bastos, y "El Caballo Alado", de Silvia Ocampo, han sido traducidos a varios idiomas.

"Todos los títulos —explica Divinsky—, se reeditan año con año. Actualmente se distribuyen en México, Argentina, Colombia, Ecuador, Costa Rica y España."

"Venezuela es caso aparte —comenta—, ya que en ese país la aceptación es enorme gracias al apoyo de varias organizaciones que fomentan el libro infantil; entre ellas, el Banco del Libro."

Apertura y crítica

"Los cuentos de La Flor no pretenden ser didácticos ni moralizantes", dice Divinsky, para agregar después: "Se busca realizar una labor educativa que fomente la apertura y la crítica en el niño".

Divinsky cree que los medios masivos de comunicación están encaminados a formar o conformar una personalidad limitada en el niño. Los cuentos de La Flor, en cambio, tratan de combatir esta enseñanza limitada al ofrecer al pequeño lector literatura que, no por infantil, carece de la riqueza de los grandes cuentos y novelas.

El niño que habitualmente lee, amplía su criterio y lenguaje, desarrolla su inteligencia y aprende a interpretar la realidad.

"Una de nuestras principales preocupaciones, explica, es el lenguaje. Se trata siempre de que sea fresco, por eso no hemos podido publicar cuentos como los de Ortega y Gasset y los de Gómez de la Serna, ya que, como están llenos de casticismos, se corre el riesgo de simplificarlos al tratar de hacerlos accesibles para los niños latinoamericanos."

Sin embargo, la editorial enfrenta problemas para encontrar cuentos originales; es una de las pocas casas que en vez de tener más material del que puede publicar, tiene menos. Por esa razón, Ediciones de La Flor sólo puede ofrecer —después de una búsqueda constante—, ocho o diez títulos por año.

"Cuando se le pide a un escritor un cuento para niños, su primera reacción —dice Divinsky— es de perplejidad; después de reto."

Le preguntamos: ¿Algún escritor mexicano ha escrito para "La florcita"?

"Hasta ahora no he obtenido mayor respuesta de varios de ellos, a excepción de Vicente Leñero, de quien próximamente publicaremos uno", contesta.

La importancia del cuento

Para Divinsky el niño lector es un fenómeno en el momento actual, ya que ha nacido *viendo* la televisión. Informado constantemente por los medios audiovisuales tiene que realizar un verdadero esfuerzo para aislarse y concentrarse en la lectura.

"Además hay que recordar que la televisión está en casa y el libro hay que comprarlo. Por si fuera poco, la biblioteca es inexistente en numerosos hogares."

Pese a todo, la lectura —en este caso la infantil— es uno de los pocos medios que quedan para fomentar la creatividad del niño y "la comunicación con sus padres" (a través del conocido "cuéntame un cuento. . .").

Asimismo, es conveniente mencionar que el cuento infantil no sólo es texto, sino también imagen.

"En la editorial otorgamos la misma importancia al texto y a la ilustración, ya que pretendemos enseñar a leer y ver a un mismo tiempo. De ahí que pongamos especial cuidado en que ambas partes sean, además de bellas, complementarias una de la otra."

Un escritor de novelas y cuentos para adultos puede crear literatura infantil con un tratamiento muy distinto al tradicional.

Los cuentos clásicos se transmiten de generación en generación.

El niño que habitualmente lee, amplía su criterio y lenguaje, desarrolla su inteligencia y aprende a interpretar la realidad.

Los cuentos de hadas

¿Por qué los cuentos de hadas y lobos han sido transmitidos de generación en generación?

Según varios estudios sicológicos, y concretamente uno llamado "Función Sicológica de los Cuentos de Hadas", este tipo de literatura ha resistido el paso de los años porque cumple una función: El niño desvía sus oidos y peque-

"Cuando se le pide a un escritor un cuento para niños, su primera reacción es de perplejidad; después de reto".

ñas frustraciones hacia el lobo malo o la perversa bruja; es decir, se libra del complejo de culpa que le causa odiar a sus padres, cuando éstos lo repreden o censuran.

"Estos cuentos recogían leyendas tradicionales. Sin embargo, las versiones que de ellos se difunden son en realidad adaptaciones donde se ha limado todo lo que de conflictivo tenía la narración en su versión original. Para comprobarlo basta revisar los cuentos de Perrault."

Es un hecho que "la influencia constante de los medios masivos de comunicación —los cuales se han alimentado de este tipo de cuentos, adaptándolos—, ha simplificado la trama de las narraciones; las ha convertido en simples persecuciones entre buenos y malos. De esta forma, la trama original pasa a ser materia prima para miles de historias, todas reiterativas como lo vemos diariamente en las caricaturas."

Al simplificar los cuentos tradicionales se evita que éstos cumplan su función y se impide el desarrollo de la imaginación del niño.

Si a eso agregamos que los adultos tienen sus mitos muy arraigados, se comprenderá fácilmente por qué los padres compran a sus hijos siempre los mismos cuentos.

Sin embargo, "el cuento infantil bien escrito y realizado representa la posibilidad de destruir esos mitos antes de que se solidifiquen en los niños", señala Divinsky.

Y añade: "No se trata de hacer una crítica contra los cuentos tradicionales, también existe literatura infantil actual que se encuentra elaborada sobre los mismos estereotipos, y aún más, sobre los de nuestra propia sociedad. Como ejemplo de ello tenemos las historias de *Babar el elefante*, que es precisamente el caso del creador que pretende hacer cosas distintas pero no controvertibles: La historia de Babar es la de un elefante que vive en una aldea y que, en un momento dado, decide que no es bien visto como elefante, por lo que se empieza a vestir, a disfrazar, a tratar de dejar de ser lo que es."

¿Quién compra los cuentos?

En el 70 por ciento de los casos es el padre o la madre quienes compran el libro para el niño. Sin embargo, el hecho de que ellos han sido educados de una determinada manera, les hace difícil ponerse en el lugar del pequeño y adoptar la capacidad imaginativa de éste para hacer una correcta selección.

"Por lo general los padres eligen cuentos tradicionales. En cambio, cuando se deja en libertad a los chicos, sorprende comprobar que escogen libros completamente diferentes."

"Esas razones, junto con los prejuicios del librero, hacen difícil la venta del tipo de cuentos que publica Ediciones de La Flor."

Según Divinsky, la principal objeción que pone el librero es "el hecho de que los dibujos son —a juicio de ellos— muy sofisticados y que, por lo mismo, los niños no podrán entenderlo. Subestiman, como casi todos los adultos, la capacidad de comprensión del infante."

De todos modos, los libros de La Flor han ido acrecentando su aceptación entre el público, como lo demuestra el hecho de haber aumentado el tiraje de cada cuento de cinco mil a diez mil ejemplares.

El incremento de la tirada permite reducir el precio, ya que los costos de producción de los cuentos infantiles son muy altos, debido a que están impresos "a todo color".

En cuanto a la difusión, Divinsky señala que en México son pocas las librerías que distribuyen este tipo de literatura. Entre ellas se encuentran: Gandhi, El Juglar, El Agora, El Puerto de Liverpool y la librería Pigom. Es necesario, indica, "encontrar libreros con mentalidad abierta a ideas distintas para que acepten poner en sus estantes lo libros infantiles de La Flor."

Recomendaciones

El consejo que Divinsky puede dar a los padres es que éstos reconozcan su incapacidad para elegir. Es decir, que perciban sus limitaciones y dejen al chico en libertad. "Uno de los mejores regalos que se le puede hacer a un pequeño es soltarlo en la sección infantil de una librería y dejarlo escoger, nos guste o no el resultado."

Primeros auxilios

Lo mejor es prevenir los accidentes. Pero si éstos ocurren, el conocimiento de primeros auxilios puede evitar que el lesionado muera o sufra daños graves, a veces irreparables.

Primeras precauciones

- Examinar cuidadosamente al lesionado para determinar la gravedad del caso y los cuidados que necesita. Si es necesario, corte o afloje la ropa.
- Averiguar si respira y tiene pulso, para aplicar, en su caso, respiración artificial o masaje al corazón.
- No mover al lesionado y procurar que él mismo no lo haga, para evitar mayor daño.
- Si no peligra la vida del accidentado y no hay peligro grave, es preferible esperar que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Signos vitales

Se les llama de esta forma a las manifestaciones que indican que una persona está viva. La ausencia de éstos casi siempre equivale a la muerte.

Los signos vitales son cuatro: respiración, temperatura corporal, presión arterial y pulso arterial.

La respiración se mide contando las inspiraciones que hace una persona en un minuto. En un adulto deben ser 16. (Mientras menor sea la edad, mayor es el número de inspiraciones).

La temperatura corporal debe ser constante. Si se mide en la boca, el termómetro debe marcar de 36 a 37 grados centígrados.

La presión arterial es la fuerza con que el corazón lanza la sangre en las arterias para obligarla a circular y llegar a todas las partes del cuerpo. Por lo general, en un individuo de 70 kilogramos de peso la presión máxima es de 120 y la mínima de 70 (120/70).

El pulso es el número de veces que se contrae el corazón para impulsar la sangre dentro de las arterias. Normalmente son 72 pulsaciones por minuto.

Traumatismos

Son lesiones que sufre el organismo, producidas por causas externas, tales como quemaduras, desgarres, dislocaciones, fracturas, heridas, etcétera.

Quemaduras

Por su gravedad pueden ser:

De primer grado. Cuando sólo afecta la capa superficial de la piel (epidermis). Se reconoce porque hay enrojecimiento. Por ejemplo: quemaduras provocadas por el sol.

De segundo grado. Cuando la quemadura destruye la epidermis y parte de la dermis (capa profunda de la piel). Se reconoce por la formación de ampollas. Ejemplo: quemaduras provocadas por una plancha caliente.

De tercer grado. Cuando se destruyen las dos capas de la piel, y, en ocasiones, uno o varios tejidos. Frecuentemente sale sangre o líquido del sitio dañado. Ejemplo: la quemadura provocada por hierro derretido.

Según sea el caso, los primeros auxilios consisten en:

- Evitar mayor daño: si en ese momento la persona tiene la ropa encendida, utilizar una manta para apagarla. Quitar, si las hay, brasas pegadas a la piel.
- En caso de quemaduras provocadas por ácidos o cáusticos, dirigir un chorro de agua sobre la lesión, para que diluya y elimine la sustancia. (Fig. 1)

FIG. 1

- Impedir que las superficies quemadas tengan contacto entre sí. Las lesiones pueden cubrirse con gasas impregnadas con *furacín*, antes de ser vendadas.
- Si la ropa queda pegada a la piel no debe intentarse separarla. Se recomienda cortarla con tijeras y dejar las demás maniobras a un médico.

Esguinces

Los lugares donde normalmente se unen los extremos de dos huesos por medio de ligamentos, se llaman articulaciones o coyunturas.

Un esguince (torcedura o desgarre) es el rompimiento parcial o distensión violenta de los ligamentos de una articulación.

Una luxación (dislocación) es la salida de su lugar del extremo de un hueso que forma parte de una articulación. (Fig. 2)

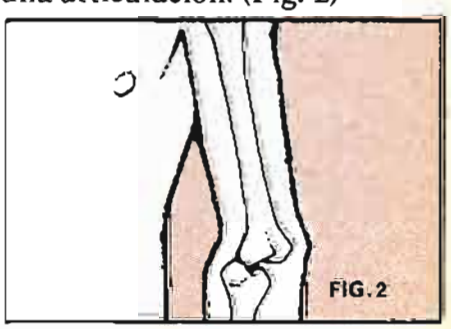


FIG. 2

Una fractura es el rompimiento de un hueso. Los huesos largos son los que con más frecuencia están expuestos a fracturas, como los de las piernas y brazos. (Fig. 3)

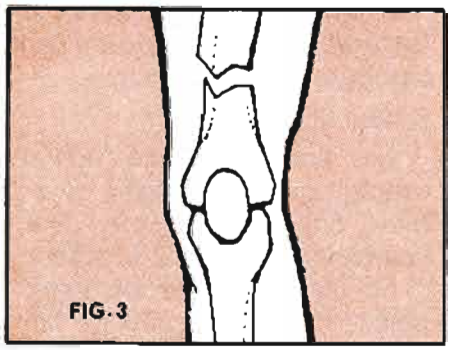


FIG. 3

Cuando se produce un esguince en una articulación, después de una caída, esfuerzo violento o tirón, se presentan los siguientes síntomas:

- Dolor, sobre todo al tratar de mover la coyuntura.
- Hinchamiento.

El tratamiento consiste en la inmovilización de la articulación afectada, mientras llegan los servicios médicos.

Luxaciones

Estas presentan los siguientes síntomas:

- Deformación de la región.
- Hinchamiento, a veces con derrame sanguíneo.
- Incapacidad para mover la región lesionada.
- Dolor intenso.

Por lo general, cuando existe una luxación, hay estiramiento o desgarre de los ligamentos que sirven para mantener en su lugar a los componentes de una articulación.

La maniobra para volver un hueso a su lugar se llama *reducción* y se hace casi siempre bajo anestesia.

Quien imparte primeros auxilios debe limitarse a inmovilizar la parte afectada, si el lesionado requiere de traslado urgente. En caso contrario, se recomienda esperar al médico.

Fracturas

Se dividen en los siguientes tipos:

- *Abierta.* Cuando además de fractura existe herida en la piel.
- *Cerrada.* Si sólo existe fractura.
- *Con separación de bordes.* Cuando los huesos se encuentran separados, pero en línea.
- *Con cabalgamiento.* Si uno de los fragmentos está sobre otro.
- *Con minuta.* Cuando en el lugar de la fractura se encuentran varios fragmentos. (Fig. 4)

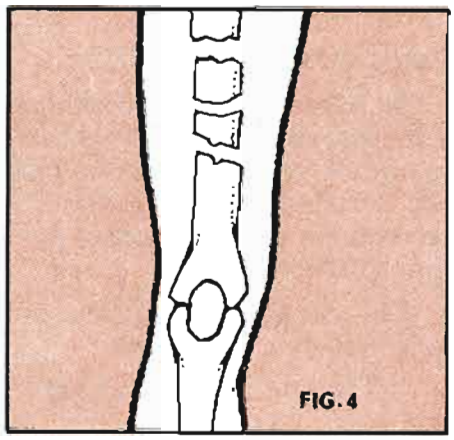


FIG. 4

En algunas ocasiones los fragmentos del hueso roto quedan puntiagudos o con bordes cortantes, por lo que, si se mueve la persona, se le pueden causar mayores daños.

Para reconocer una fractura hay que fijarse en los síntomas que ocasiona:

- Deformación (angulación) de la parte fracturada.
- Incapacidad para mover o utilizar el miembro afectado.
- Derrame sanguíneo.
- Dolor.
- Hinchamiento.
- Contracción de los músculos de la región.

Los primeros auxilios consisten en inmovilizar el lugar de la fractura usando una tablilla de madera, o en su defecto, de cartón, etcétera. (Fig. 5, 6 y 7)

Si la fractura es abierta debe tratarse primero la herida de la piel, cubriéndola con gasa esterilizada. Inmediatamente después se debe inmovilizar la parte afectada.

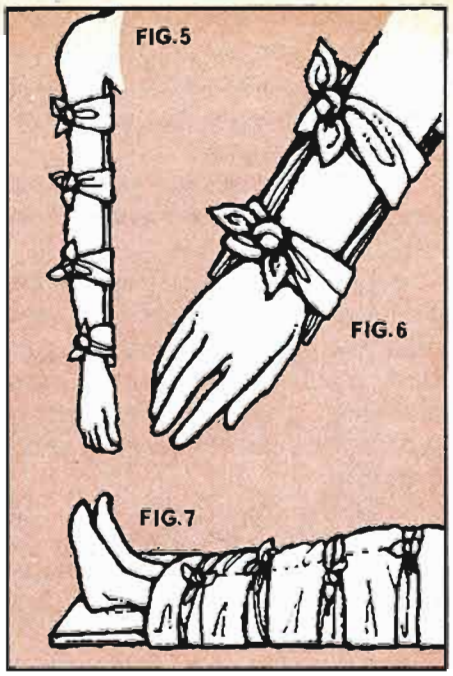


FIG. 5

FIG. 6

FIG. 7

Hemorragias

En toda herida se produce una hemorragia, ocasionada por la ruptura de arterias y venas. La intensidad varía de acuerdo con la profundidad y extensión de la herida.

Ayuda a contener la hemorragia, presionar la arteria que conduce la sangre del corazón hacia el lugar de la herida.

El torniquete

Se aplica como último recurso para detener hemorragias. Consiste en una banda que se coloca alrededor de un miembro (superior o inferior), para hacer presión sobre la arteria necesaria. A esta banda se le inserta una vara (lápiz, cuchara, etc.) para que al darle vueltas vaya apretando la banda. (Fig. 8)

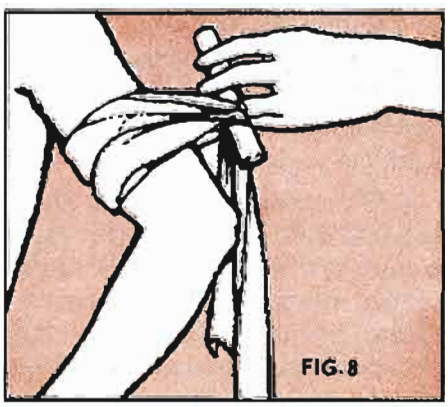


FIG. 8

El uso inadecuado del torniquete puede producir graves lesiones, y por lo mismo deben tomarse en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El torniquete se coloca siempre entre la herida y el corazón.
- Deben usarse tiras anchas de tela (vendas, corbatas, medias, etc.) para distribuir la presión; nunca deben usarse hilos, alambres, cuerdas o mecates, ya que lesionarían el nervio y otros órganos.
- Debe colocarse una almohadilla (venda doblada) sobre la arteria que va a oprimirse, para que en ese lugar la presión sea mayor.
- El torniquete debe apretarse únicamente hasta que cese la hemorragia.
- Cada 15 minutos, cuando menos, debe aflojarlo. Si la hemorragia no ha cesado, se debe permitir que la sangre llegue al miembro durante dos minutos antes de apretarlo de nuevo.
- Si se olvida aflojar el torniquete puede producirse gangrena.

Existen también hemorragias internas, en las cuales no sale sangre, pues ésta se acumula en alguna parte del organismo. Si son abundantes se produce estado de choque. En estos casos recurra a un servicio médico de emergencia.

Pérdida del conocimiento

Los primeros auxilios que deben aplicarse a la persona que pierde el conocimiento son:

- Acostarlo. De esta manera se facilita la llegada de más sangre y oxígeno al cerebro.
- Aflojarle la ropa apretada, especialmente en la cintura y en el pecho.
- Observar si respira y tiene pulso. De no ser así, darle respiración artificial o masaje al corazón, oprimiendo enérgicamente sobre el esternón con ambas manos (a razón de 60 veces por minuto).
- No darle absolutamente ninguna sustancia a beber, mientras persista en ese estado.
- Si vomita, ponerle la cabeza de lado, para evitar que el vómito lo ahogue o entre a los pulmones.
- En caso de que presente convulsiones (epilepsia), no intente sujetarlo, pero sí cuide que no se muerda la lengua colocándole un pañuelo entre los dientes.

Mientras llegan los servicios médicos, se debe mantener en reposo al enfermo o lesionado.

Choque (shock)

Se llama así a una complicación que se presenta en los casos en que el organismo es lesionado seriamente. En general se acompaña de un descenso de la presión arterial.

Las causas principales que originan este estado son:

- Traumatismos (golpes) graves.
- Hemorragias abundantes.
- Alergias graves provocadas por inyecciones.
- Insolación o deshidratación intensas.
- Intoxicaciones.

Para conocer si una persona está en estado de choque habrá que observar si se presenta alguno de los siguientes síntomas:

- El paciente tiene malestar general, está inquieto y no se da cuenta clara de las cosas.
- Su pulso es débil y rápido.
- Tiene sudor frío y desciende su temperatura corporal.
- Siente mucha sed y tiene la lengua seca.
- Está pálido y demacrado.

Cuando una persona está en estado de choque, requiere atención hospitalaria urgente. El tratamiento en estos casos es difícil y solamente debe hacerlo un médico. Sin embargo, se pueden proporcionar las siguientes atenciones:

- Tranquilizarlo, haciéndole saber que están por llegar los servicios médicos y que pronto se sentirá mejor.
- Acostarlo (sin almohada) y mantenerlo inmóvil.
- Cobijarlo y, si es posible, ponerle bolsas de agua caliente.
- Alejar a los curiosos para facilitarle la respiración y evitar comentarios imprudentes.

Intoxicaciones

Los venenos tóxicos son sustancias que al ponerse en contacto con el organismo producen serios daños o alteraciones.

Se les denomina de distinta manera, dependiendo de la vía por la que penetran al cuerpo:

Por ingestión, cuando son ingeridos por la boca.

Por inhalación, cuando las sustancias se introducen directamente a los pulmones.

Por inyección, cuando son producidos por piquetes de animales.

Por contacto, tocamiento con la piel.

El antídoto o contraveneno es la sustancia que sirve para neutralizar los efectos de un tóxico en especial.

A continuación mencionamos las medidas que deben tomarse, aclarando que sólo el médico tiene los conocimientos necesarios para saber qué antídoto debe aplicarse, así como cuál es el tratamiento adecuado.

Los venenos que se ingieren generalmente son de cuatro tipos:

- Corrosivos o quemantes.
- Irritantes.
- Depresores o narcóticos.
- Estimulantes.

Los venenos corrosivos con los ácidos fuertes (nítrico, sulfúrico, clorhídrico, etcétera), o los álcalis también fuertes (sosa, lejía, cal, etcétera). El intoxicado tiene y siente quemaduras en la boca, garganta y estómago.

El tratamiento consiste en neutralizar el ácido con carbonato o leche de magnesia, disueltos en agua tibia. Si se trata de un álcali, se combate con agua y vinagre en partes igua-

les, o con jugo de limón. En ninguno de los dos casos debe provocarse el vómito.

Los venenos que producen irritación estomacal provocan náuseas, vómito y dolor en la boca del estómago. Las intoxicaciones más frecuentes de este tipo son producidas por metales o sus sales (arsénico, cobre, plomo, mercurio, zinc, nitrato de plata, etcétera).

En estos casos lo indicado es provocar el vómito con sal o mostaza disuelta en agua, y después darle, también disuelta en agua, leche o clara de huevo.

Los venenos depresores producen sueño y generalmente se usan para calmar dolores. En dosis excesivas son tóxicos. El opio, la morfina, los barbitúricos son algunos ejemplos.

El tratamiento consiste en mantener despierto al paciente, provocarle el vómito y taparlo para que conserve su temperatura.

Los venenos estimulantes son, principalmente: nitroglicerina, cianuro, estricnina y belladona. En estos casos hay que provocar el vómito y conseguir ayuda médica pronto.

Si el envenamiento fue por inhalación se debe proporcionar aire fresco y, si es necesario, respiración artificial.

Los venenos inyectados son introducidos al organismo por la picadura o mordedura de animales ponzoñosos. Si no se puede conseguir atención médica de inmediato, aplique un torniquete entre la picadura y el corazón, colocándole encima un antiséptico; enseguida haga incisiones (cortes) como de tres centímetros de profundida y uno de largo, utilizando para ello una navaja flameada. En los puntos donde hizo los cortes, chupe varias veces con la boca para extraer el veneno. No olvide aflojar el torniquete cada 15 minutos.

Cuando se desconoce la clase de veneno ingerido o se ignore qué antídoto utilizar en especial, puede prepararse el llamado antídoto universal (en una taza: té sin endulzar, dos rebanadas de pan de caja completamente carbonizadas y molidas y dos cucharadas grandes de leche de magnesia).

Asfixia

Puede producirse por sumersión, obstrucción dentro de las vías respiratorias, estrangulación, descarga eléctrica, falta de aire, aspiración de gases tóxicos, compresión de tórax, etcétera.

La asfixia se reconoce en una persona por la suspensión de los movimientos respiratorios o porque se pone morada (principalmente en los labios y las uñas).

Ante la situación anterior se debe primero eliminar la causa, y luego, aplicar respiración artificial.

De las formas que existen para administrar respiración artificial, dos son las más comunes: la compresión del tórax y el estiramiento de los brazos (método de Nielsen); y la respiración de boca a boca (método de Safura).

El método de Nielsen se practica poniendo al lesionado boca abajo, con las manos una sobre la otra y la cabeza de lado, de manera que una de sus mejillas descanse sobre ellas.

Luego, colocarse de rodillas hacia donde apunta la cabeza del lesionado, apoyando las manos extendidas (una de cada lado) sobre la espalda del accidentado, un poco abajo de los huesos homóplatos.

- Primer tiempo. El operador recarga el peso de su cuerpo sobre la espalda del asfixiado, sin doblar los codos, lenta pero firmemente. Esto hace que el agua o aire salgan de los pulmones.
- Segundo tiempo. El operador deja de hacer presión y se endereza, tomando al mismo tiempo los brazos del accidentado, cerca de los codos, y jalándolos hacia sí hasta encontrar resistencia. El operador devuelve los brazos del asfixiado al lugar donde estaban, para comenzar de nuevo el primer tiempo. El primer y segundo tiempo deben repetirse unas 16 veces por minuto, de acuerdo con el ritmo de la propia respiración.

Respiración de boca a boca

Esta respiración debe utilizarse de preferencia en niños y en casos que existan lesiones del tórax o los brazos, para no aumentar el daño.

Los pasos para aplicarla son los siguientes:

- Se sacan los cuerpos extraños de la boca de la víctima (chicle, coágulos, dientes postizos, etc.)
- Se coloca boca arriba a la persona.
- Se le extiende el cuello lo más posible.
- El operador se arrodilla a su lado.
- Se le toma la lengua con un trapo seco o gasa y se le sostiene contra los dientes inferiores, con el pulgar de la mano derecha; el resto de los dedos sostienen la quijada.
- Con la mano izquierda se le tapan las fosas nasales.
- El operador le introduce aire directamente en la boca, para inflarle los pulmones, y luego deja de hacerlo, repitiendo la acción unas 16 veces por minuto.

Es importante proporcionar este auxilio hasta que la persona respire por sí misma y en tanto llegue un médico no se debe interrumpir por ninguna causa. Si el operador llegara a cansarse, otra persona deberá sustituirlo de inmediato.

A toda persona que sufre de asfixia debe dársele tratamiento para el estado de choque.

Preguntas y respuestas

¿Es útil el colesterol o sólo una amenaza de trastornos circulatorios?

El colesterol es un compuesto parecido a las grasas, constituyente normal de la bilis y principal de los cálculos biliares. Es importante también como precursor de varias hormonas, como las sexuales y suprarrenales.

Puede ser sintetizado por el hígado y la pared intestinal. Se encuentra ampliamente distribuido en la naturaleza, especialmente en los tejidos animales, como en ciertas carnes y en la yema de los huevos.

De modo que, aun cuando ha sido asociado a la arterioesclerosis —enfermedad de los vasos sanguíneos—, el colesterol está presente y es útil en las personas sanas.

Manual Práctico de Nutrición
S. Rodwell Williams

¿Se alteran los alimentos cuando se cuecen o conservan en recipientes de acero inoxidable?

Los utensilios de cocina como cacerolas, ollas o platones de acero inoxidable pueden utilizarse para cocer o conservar alimentos, a excepción de los preparados a base de vinagre. Dicho material se altera solamente por ciertos ácidos fuertes, como el clorhídrico, que no se utiliza en cocina, pero podría presentarse incorporado como aditivo en ciertos productos alimenticios en conserva.

Por otra parte, los cuchillos de este material son un poco más sensibles a la corrosión, porque el acero inoxidable de que están hechos no contiene, para ser suficientemente duro, más que el 13 por ciento de cromo, mientras que los otros utensilios lo contienen de 17 a 18 por ciento.

¿Son de igual calidad todas las proteínas?

No. El requerimiento de proteína debe basarse en la calidad y no simplemente en la cantidad.

Y esta calidad depende de los aminoácidos, elementos constituyentes de las proteínas, que se denominan *esenciales* o *no esenciales*, de acuerdo con dos factores: primero, si el cuerpo puede elaborar dicho aminoácido; y segundo, si el aminoácido es indispensable para el normal crecimiento y desarrollo.

Las proteínas de mejor calidad son, por lo tanto, aquellas que contienen en cantidades adecuadas los ocho aminoácidos esenciales para los adultos; y, en su caso, otros dos aminoácidos, que sólo son esenciales para el crecimiento.

Manual Práctico de Nutrición
S. Rodwell Williams

¿Puede un fotógrafo profesional conservar los negativos de las fotos de sus clientes?

Sí. Legalmente, una fotografía se considera como una obra artística protegida por el derecho de autor. Como tal, pertenece al fotógrafo que no está, entonces, obligado a entregar los negativos.

Por lo contrario, el fotógrafo no tiene el derecho de hacer más copias de las ordenadas, ni de exponer las fotos en las vitrinas sin la autorización de los clientes, ya que esto podría atentar contra su vida privada.

¿Pierden calorías los alimentos congelados?

La pérdida de calorías supondría que las proteínas, grasas o hidratos de carbono sufren una modificación durante el proceso o el tiempo de congelación. Pero esto no sucede en realidad.

En cambio, se observa una ligera disminución en la cantidad de vitaminas.

¿Es legal que una persona permanezca incomunicada cuando es detenida por un delito cometido?

No. Durante la detención en ningún caso y por ningún motivo estarán incomunicadas las personas.

Dentro de las galeras existe un aparato telefónico a su disposición.

(Artículo 20, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Acuerdo del Procurador General de Justicia del Distrito Federal, del 3 de agosto de 1977).

¿Cómo pueden conservarse los discos en buen estado?

Es fácil: 1) Manténgalos siempre en su funda original. 2) Asígneles un lugar adecuado, colocándolos siempre en posición vertical, procurando que la parte abierta de la funda quede hacia adentro para evitar que se introduzca polvo. (Jamás los coloque uno sobre otro; la presión, por pequeña que sea, daña los discos). 3) Antes de escucharlos límpielos con una franela, una brocha nueva y suave para pintar o un cepillo limpia-discos. Hágalo de dentro hacia afuera. 4) Maneje los discos con precaución, tomándolos por las orillas; evite mancharlos con los dedos. 5) De preferencia no use el sistema automático del tocadiscos. Aunque cueste más trabajo, es preferible ponerlos de uno en uno, ya que al girar uno sobre otro, se perjudica el de abajo. 6) Mantenga el equipo de sonido libre de polvo. 7) Recuerde siempre que un disco es un artículo delicado.

LA CORRESPONDENCIA

"Quejas, denuncias, experiencias personales."

La Revista del Consumidor se reserva el derecho de reescribir y editar, a su manera, toda carta que llegue a la redacción, en el entendido que se respetará la esencia del mensaje.

Más sobre el pescado

Señores:

Según ustedes, el pescado es muy bueno y barato, y si los mexicanos no lo consumimos como lo consumen los japoneses es porque no sabemos comer.

¿Creen acaso que todas las amas de casa vamos al mercado y nos enfrentamos al problema de llenar la canasta con el poco dinero de que disponemos, y no nos damos cuenta de los precios y las calidades?

Qué más quisiera yo que poder ofrecer a mis muchachos la proteína que tanta falta les hace, y en forma sabrosa, para que se la coman con gusto; cómo me gustaría servirles unos filetes de pescado empanizados al mojo de ajo, bien doraditos y sin espinas, ¡eso le gusta a cualquiera, no les quepa duda!

Pero el pescado de esta calidad cuesta un ojo de la cara, y si compra del barato se lo dan lleno de espinas.

No estamos locos. El día que el pescado nos llegue bueno y barato, verán ustedes cómo aumenta el consumo.

Graciela Hernández de Vera
Sonora 162-102
México, 11, D.F.

Los kilos y las mentiras

Señores:

Me parece muy buena onda denunciar a los charlatanes que explotan el natural deseo de lucir esbelto y que le quede a uno la ropa de moda.

Conozco personas que han seguido métodos de los que anuncian para adelgazar, y lo único que consiguen es bajar algunos kilos por unos cuantos días, para después aumentar de peso y circunferencia.

Dice el dicho que "el que nace panzón ni aunque lo fajen de chico."

¡SUSCRIBASE HOY MISMO!

- La Revista del Consumidor le da los mejores consejos para comprar mejor
- Le abre los ojos, le ahorra dinero y le evita problemas y sorpresas desagradables

100 pesos (los 12 números) Y le puede ahorrar... miles

revista del
consumidor

Envíe la cantidad de $ 100.00 M.N. (Cien pesos 00/100) en cheque o giro postal a favor del Instituto Nacional del Consumidor por concepto de suscripción anual (doce números) a Insurgentes Sur No. 1871-4o. piso. Departamento de Difusión, México 20, D.F.

Nombre_____

Dirección_____ Tel:_____

Ciudad_____ Z.P._____

Recorte este cupón

Péguese aquí

CORRESPONDENCIA CON DERECHOS POR COBRAR

Solamente en el Servicio Nacional

Primera Clase
Permiso
Postal
No. 3093

El porte será pagado por:

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

CON CARGO ADMINISTRACION No. 20
México 20, D.F.

Y es que gordura y esbeltez son el resultado de toda una actitud ante la vida. ¡Nadie va a adelgazar para siempre tomando pastillas o sujetándose a dietas que le resulten molestas!

Además: ¿qué prisa tiene uno en bajar 16 kilos en un mes?, ¿cómo pueden asegurar que un jabón de algas, o cremas y lociones le harán perder grasa?, o que mientras duerme y sin esfuerzo va a recuperar la línea.

Y si espulgan en los anuncios de los periódicos, encontrarán otros muchos vivales que desenmascarar.

¡Adelante!

Luis Eduardo Cárdenas F.
Pirineos 614-502
Col. Portales

Tortilla y desnutrición

Señores:

Aprovecho la presente para felicitarlos por su magnífica revista, y por la labor de información y orientación que en ella desempeñan en beneficio de nosotros los consumidores.

En el número anterior publicaron un artículo acerca de la posibilidad de "enriquecer la tortilla, incorporando suero lácteo".

Según el ingeniero Zuckermann, este suero se vierte en los ríos, lo que en realidad no me extraña y sí me preocupa. Creo que varias cosas son desperdiciadas porque se ignora su utilidad, y por esto la importancia que existe en la investigación profesional y competente de los especialistas. Es necesario que tengan verdadera preocupación por buscar el aprovechamiento de algunas sustancias o materias que, como el suero lácteo, son desechadas en forma criminal.

El descubrimiento del ingeniero Zuckerman debe llevarse a la práctica, tanto por su importancia como por su economía. Si los productores pueden elaborar la nueva (tortilla), ¿por qué no lo hacen?

La desnutrición no es únicamente problema de México, sino del mundo. Ahora existe la posibilidad de disminuirla y, tal vez, desaparecerla para siempre.

Rubén M. Gómez Lavie
Viaducto M. Alemán
526-201
México 12, D.F.

¿Le salió un defecto?

Usted no hubiera comprado, o por lo menos hubiera pagado menos, de haber sabido que el artículo adquirido tenía esos defectos ocultos que lo hacen impropio para los usos a que habitualmente se destina, o que disminuyen su eficacia.

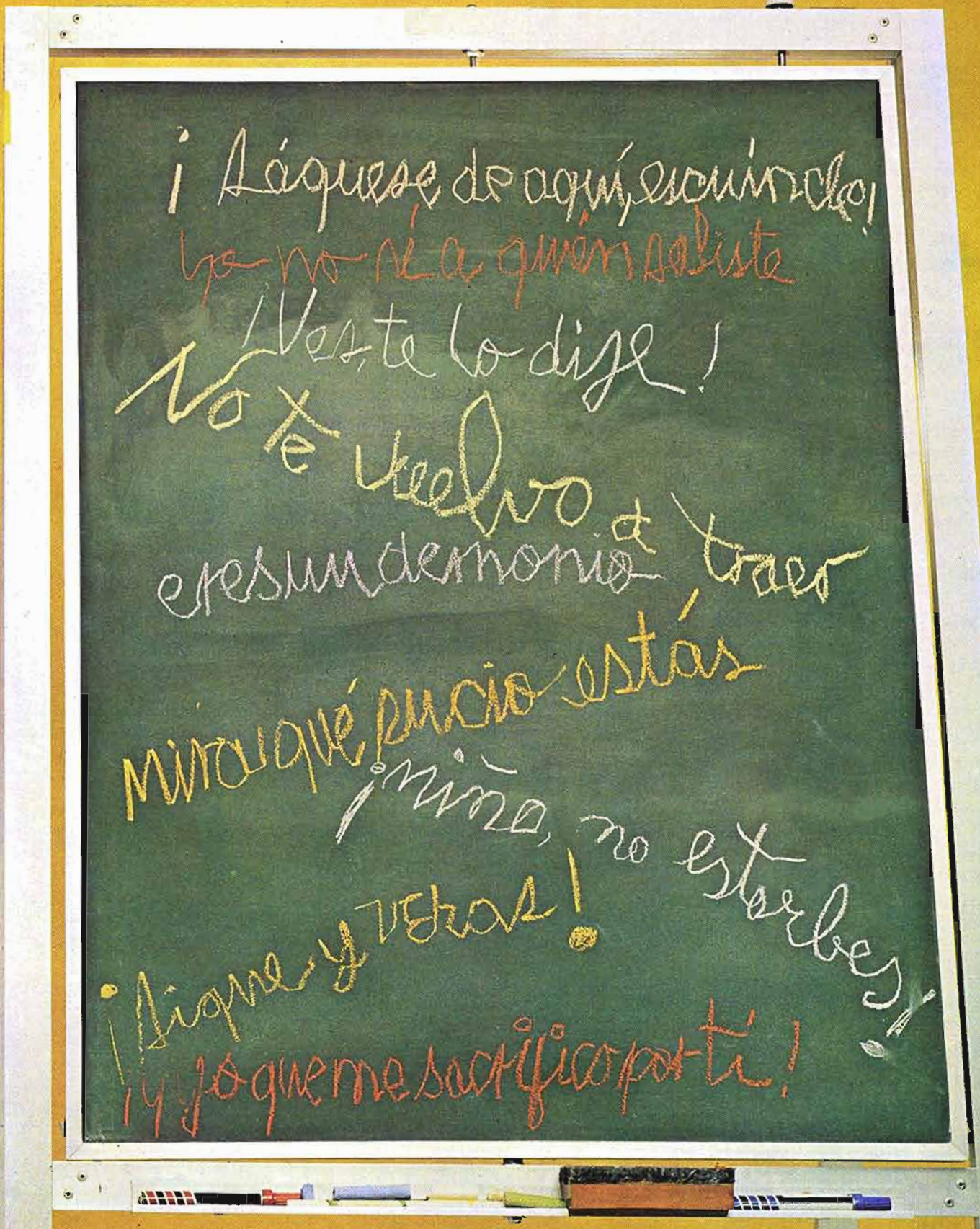
En estos casos usted puede pedir la rescisión del contrato de compraventa o la reducción del precio; y si procede, la indemnización por daños y perjuicios. (Tomando del Art. 31).

Pero entérese mejor de sus derechos consultando con toda la frecuencia necesaria la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Conózcala y hágala valer.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

Frases de todos los días



Para el niño mejores días todo el año